RECOVERY KERNEL

Silsilad ka kooban tilmaamo ku saabsan dawooyin gaar ah.

Sideen kaaga cafiifka ah ee ku takhmareynta kimikalka.

Gudbin ka caawinaya sidii loo heli lahaa caafimaadka isticmaalka dawooyinka badan.

Isticmaalka Habka Recovery Kernel.

Crystal Methamphetamine · GHB / GBL · Mephedrone (4-MMC) · Cathinones · MDMA · Cocaine · Slamming.

⚠ KHEYRADA DHEERISKA – MAA AH TALIYADDA CAAFIMAAD | Xaalad deggan: wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka ama dir findahelpline.com.

BUUG-GAAHANI WAXA UU KA HADLAYA QORSHE SI TAQRIID AH EE XULASHADA DARAASIIN CAADDA OO ISKU DHACAY.

Kala mid ah, wax kasta oo ku jiray habka kimikalka ayaa u baahan bannaanka kala duwan ee soo kabashada, oo si isku xiran uga socda. Guri tani waxay ka caawinaysaa sidii loo waxyeyn lahaa.

Fadlan akhri macluumaadka hoose ka hor inta aad bilowdo.

Tani waa hagaha ugu xiran ee Siriyada Ku Saabsan Isticmaalka Daraasiin oo ka mid ah Taxanaha Naviga Gaarka ah ee Recovery Kernel. Waa ku xiran sababta oo ah wax kasta oo ka mid ah darooyinka isticmaalista "chemsex" ma aha mid aad u adag marka laga eego kuwa kale, laakiin hagayaasha ku saabsan methamphetamine (meth), GHB, iyo cocaine waxay si buuxda uga hadlaan mowduucyada ay ka qoran yihiin. Laakin, isticmaalka "chemsex" wuxuu soo jeedin karaa caqabad ka fog midka ku dhisan isticmaalista darooyin keliya.

Chemsex ma aha saddex cabbuur. Waa hal cabbuur oo muujinaysa saddex habayn farmasi ah oo isku xidhan, oo ku salaysan jawi gaar ah (waayo-aragnimo jinsiga), oo ka dhex jirta beel gaar ah (intii ugu badan, laakiin ma aha kaliya, kooxaha gayska, bisexuals-ka, iyo raga galmada kula taga ragga), waxayna leedahay cawaaqib caafimaad oo ka baxsan neurobiology-ga, taas oo ay ku jiraan faafaarka

HIV, infekshannada jinsiga ah, iyo hab jinsi oo la isticmaalo dawooyinka si loo hirto.

Buuggu si toos ah ayaa u magacaabay saddexda dawo ee ay dadku isticmaalaan inta lagu jira "chemsex": Crystal Meth, GHB/GBL, iyo Mephedrone. Waxay ku tilmaameen inay u dhaqmaan sidii 'wax ka dhisa xannibaadda (Denial of Service) oo weerar ah oo saameeya aagga maskaxda ee mas'uulka ka ah go'aan qaadashada.' Waxay sidoo kale magacaabiyeen dhibaatooyinka jiiinkeedyada gaarka ah ee sababta in dadka qaar ay aad ugu foofaan. Intaa waxaa dheer, buuggu wuxuu ku jiraa xarriro ka mid ah oo loogu talagalay dadkaan gaarka ah - Xariiro 35S iyo sub-xariiradaha kale ee ku dhex jira.

Guddiintan waxay isku xirayaan qorsheyaasha kala duwan ee ka fogeysiga isticmalka dawooyinka oo ku yaal qaybaha kale ee taxanaha, iyadoo lagu darayo jiiradaha dheeraadka ah ee loo baahan yahay si looga soo gudbo caafimaadka kimistiska: qaabka caafimaadka galmada, awoodda caafimaadka HIV iyo cudurrada taranka, qasaarada xiriirka kimistikada iyo dillaaca, galmada nadiifnimada, iyo nidaamka bulshadu oo bedela meelaha kimistiska ee aan u baahnayn in shaqsi ka tago aqoonsiga iyo bulshadiisa.

Caafimadda ka bogsashada isticmaalka kimikaalyo si ay u xoojiyaan galmada (chemsex) ma aha caafimadda laga helayo saddex dawo oo kala duwan. Waa caafimadda qof buuxa — galmo, bulsho, biyolojiyad, iyo xiriir — oo ka bogsashada hab dabiici ah oo ay isku wareegsan yihiin dhammaantood.

Waxyaabaha soo socda akhris.

Qaybta 0 — Amniga Degdeg ah: Akhri Halkan Marka Hore.

Dhaqdhaqaaqa Caafimaad ee Sababka Kaluunka.

⚠ ISKU DARKA KIMIYAALYADA EE LA ISTICMAALO XASAAHA WUXUU U DABA ABOOBAA HAL KALA SOOCAN OO KA BADAN MID WALBO. GHB + METH = XADHAR SI TAAGEYNO AH IYO NEFS-DHALAYN. GHB + ALKOHOL = ISKU DAR LA ISTICMAALO OO FATAAAL U KEENI KARA. HA AWOODIN GHB ALAWAAL ALKOHOL AMA DEPRESSANT KALA MID AH.

Nooga sii macluumaad inta aad u baahan tahay in la ogaado nooca degdeg.	Calooyinka iyo astaamaha.	Response
Overdose-ka GHB (dhibaatada ugu badan ee degdega ah).	Ku dayacsanaanta codka ama xanuunka, neefsasho gaabis ah ama joogtay, rim iyo gacan iftiin buluug ah, cagaarso halka ay ku jirto maskaxda, dabaysha halka ay ku jirto maskaxda.	Wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka isla markiiba. Ma jiraan dawo ka beddelaysa saameynta. Rog sida ay qofku ku fadhiisto si uu nafta uga soo noolaado. Ilbiriqsii ilaa inta kooxda caafimaadka gaarto. Ha ka tagnin. Naloxone ma waaqo GHB.
Dhaqdhaqaaqa wadnaha oo laga soo gaaray isticmaalka dawooyinka Meth.	Cilma qabadka, neefsashada oo adag, madax-bogaan aan caadi ahayn, murquumo halis ah oo degdeg ah, xanuunka lugta bidix, xanuunka muruqa, dhididda oo la soo jeestay, roogga oo yaraaday.	Wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka isla markiiba. Dhaco. Ha dhaqaaqin. Kani waa weerar wadniga ama haleelkada. Dheeri kasta oo laga helo daawada caafimaadka waxay sii kordhinaysaa waxyeellada.
Cudurka maskaxda ee Meth.	Inantaada waxyaalaha aan dhab ahayn ay u maleeyo (khayal), inay aragto ama maqasho waxyaalo aan jirin (khaalid), raaxo la'aan ama rabshado, awood la'aanta inay aqoonsato runta.	Waca adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka haddii jiri doonto khatar ku ah qofka ama dad kale. U guur meel xasilloon oo aan ka bixin wax badan. Hadal si nabad gelyo. Ha isku dhagto waxyaalaha ay qofku u arko inay run yihiin, xitaa haddii aad ogaato inay been yihiin. Baadhitaan caafimaad ayaa loo baahan yahay — cudur madax ah (psychosis) waxay sii socon kartaa maalmo ilaa usbuucyo ka dib isticmaalka ugu dambeeyay ee jardiiska

		(meth).
Mephedrone/ cathinone overdosage.	Cilma qabad, dhiig-kac ah, kululaad badan (tayada jirka sare u kacday), cadaadis, raaxo la'aan xooggan, xanuun maskax.	Wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka. Qaboojiyey qofka (ka saar dharka badan, samee deegaan qabow). Ha xadidin haddii awooddaada ku jirto. Baadhitaan caafimaad ayaa loo baahan yahay—waxyaabihii cudurrada wadnaha ee cathinone ay sababtay waa la dokumentiyey.
Dhaqdhaqaaqa sunta ah (injekshinka carriga).	Calool-furasho ama qabowga ku yimid meesha laga celiyay daawada, kuraac ah oo leh garaaraad (kululaac), xanuunka sambadda oo leh kululaac (wax ka ogaan kara cudurka endocarditis), neefsasho adag.	Wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka haddii aad leedahay qandho iyo garaara ama xanuun maskax ah oo leh qandho. Calaamadan waxay tilmaami karaan infekshano halis ah sida septicemia ama endocarditis, kuwaasoo khatar u ah nolosha waxayna u baahan yihiin dawooyin lagu shubo carriga. Ha "soo indhooleyn" calaamadahan.
Xanuunka galmo ee dhacaya inta lagu jiraa daawada iyo isticmaalka kaniisadaha.	Xaaladaha ku xeeran isticmaalka kimikaalyada si loo helayo raaxo, inta badan waxay ka mid yihiin kufinta galmada iyadoo la adeegsado dawooyin. Daawadan oo laga heshiiyay ayaa loo isticmaalaa si loo sameeyo falal galmo oo aan laga heshiin.	Waxa aad xaq u leedahay daryeel caafimaad, PEP (hadduu yahay 72 saacadood), iyo taageero, kasta ha noqdo xaaladda. Lambarka telefoonka RAINN ee khadka toosinta dhibaatooyinka galmada: 1-800-656-4673. Qeybta degdegda caafimaad waxay bixineysaa baadhitaan farsamo iyo PEP haddii loo doorto.

Cudurka HIV iyo Cudurrada Galmada ee Degdegga.

THE CENTURION – Muddada 72 Saacad Ah Ee Ka Helaysa Nolosha.

Tixitaalka 42 ee buuggan ayaa ku qeexaya PEP-ka sidii 'Dib u habayn degdeg ah' - xadka dib ugu celiska nidaamka kaas oo loo baahan yahay in la bilaabo 72 saacadood gudahood marka laga shakiyo inay dhacday cabsi ka tirsan HIV. Haddii aad galbisay galmo aan lacag la isticmaalin inta lagu jiro qaadista kimikaal, oo ay jirto fursad ah inay dhacdo cabsi ka tirsan HIV - ha sugayn ogaanshaha. Bilaabo PEP hadda.

Caag-jar.	Waa waxa uu sameyaa.	Wakhtiga iyo fureeska
Cuntumada ka dib ee daawadu (PEP).	Cudurada antiviral oo socda 28 maalmood, kuwaasoo ka hortagaya in fayraska HIV uu ku faafo jirka kadib marka laga	Waa in la bilaabaa muddo aan ka badan 72 saacadood ah—wax kasta oo horay loo bilaabo ayaa midka ugu wanaagsan. Waxa

	soo hor istaago. Saamaynta dawooyinkaani waxay yaraataa waqtiga la dheraa, waxaana ay gaarto heer zero ah 72 saacadood gudahood.	laga heli karaa cisbitaalada degdeg, xarumaha caafimaadka galmada, ama khabiirrada HIV-ga. Weydii si toos ah: "Waxaan u baahanahay PEP (Post-Exposure Prophylaxis) sababta in aan la kulmay fursad ay ila soo gaarto HIV."
PrEP (Ka hortagga daawada ee ka hor inta lagu galo).	Daawadan maalin walba la qaato (Truvada/Descovy) ama daawada lagu shubo oo soconaysa muddo dheer (Apretude) waxay hoos u dhigtaa khatarta faafida HIV ilaa in ka badan 99% marka la helo. Buug-gacmeedyadu waxa uu ugu yeedha "Xoojinta Amniga Kahor Dagaalka."	Ka hor inta aad bilowdo kulan kale oo ku saabsan isticmaalka kimikaalyada galmada (chemsex). Waxaa laga heli karaa dhakhtarka guud, cisbitaalada caafimaadka galmada, iyo adeegyada HIV. Haddii aadan hadda ku jirin PrEP oo aad ka qayb gelayso chemsex, bilow PrEP maanta, kahor kulanka xiga.
Timo qaadista cudurrada galmada iyo daawaynta.	Cudurrada gonorrhea, chlamydia, syphilis, herpes, HPV, iyo hepatitis A iyo B ayaa dhammaantood lagu kala qaadayaa xaaladaha "chemsex". Dad badan ayaa laga helaa cudurradaan iyadoo aysan muujin wax calaamado. Farsamooyinka caafimaadka ah ee joogtada ah ayaa ah midka kaliya ee kuu ogaan kara.	Cuntooyinka caafimaad ee dadka ka qayb gala dhaqdhaqaaqa "chemsex" waa in ay qaataan ugu yaraan saddex bilood oo mar ah. Sameyn kasta oo baadhitaan ah oo ku saabsan caafimaadka galmada, xitaa haddii aad dareen lahayn waxyeello, waa inaad sameysato baadhista. Daaweynta waa in ay bilaabanto isla markaana laga helo si degdeg ah— jiritaanka cudurrada galmada ayaa khatar u ah faafida HIV-ga.
U=U (Waxyaabaha aan la helin = Waxyaalaha lama qaadi karo).	Qof laga helay inuu leeyahay HIV oo leh heerka virus-ka ah ee si buuxda loo xakameeyay (hooseeya 200 copies/mL) ma waaro HIV marka uu galo xiriir galmo. Tani ma aha mid ka dhigi karta khatarta, laakiin waa xaqiiqad biyolojigeed oo laga helay cilmi-baadhista PARTNER iyo PARTNER2.	Haddii aad ama saaxiibkaaga ay leedahay caabuqa HIV: su'aasha kaliya ee muhiimka ah waa haddii daawada la qaadayo si joogto ah iyo haddii heerarka fayras kasta laga xakameeyo. Heer ka hooseeya oo aan laga helin fayraska ayaa ka dhigaysa inay HIV-ga u kala bogsado hab ku qanacsan galmada.

Naloxone - Waa inaad sida joogta ah u soco inta aad ku jirto kulammada GHB.

Naloxone (Narcan) ma beddelo overdooska GHB. Halka ay tahay in opioids-na ku jiraan xaaladda "chemsex" - taas oo sii kordheysa iyadoo fentanyl ay ka jirto

dhammaan noocyada dawooyinka - naloxone waxay badbaadin kartaa nolosha. Waa inaad sidaas u soco, haddii aad haysato. Xaaladda "chemsex" waa meel ay ku jiraan daawaha badan, oo ay ku jiraan kuwa qofku laga yaabo inuusan ogaanin inuu qaaday.

Waxa lagu heli karaa iyada oo aan lagala soo wareegin quraasta ugu badan ee farmashiyaha Mareykanka. Lambarka telefoonka "Never Use Alone": 1-800-484-3731.

Qeybta 1 — Waxa ay Kimiska Xoogga ah ku samaysay maskaxdaada, jirkaaga, iyo xirmo-dhaqankaada.

THE CENTURION – Tirinnimadu ma ahayn saddex dawooyin. Waxay ahaayeen hal qaab dhismeed.

Dhaqdhaqaaqa kimiyaalka ah ee loo yaqaan "chemsex", kaas oo ka kooban crystal methamphetamine, GHB/GBL, iyo mephedrone (iyadoo cathinones, MDMA, cocaine, iyo kuwa kale ay yihiin noocyo kala duwan oo ku xiran), ma la dooran karo si aan wax u jirin. Kasta oo ka mid ah dawooyinkaas ayaa leh doorkiisa gaar ah ee dhaqdhaqaaqa kimiyaalka ah, waana iskuuliyad loo sameeyay heerka neyro-dheefaha, xitaa marka aysan si ula socod ah loo qorsheenin.

Dhawaaqyada Waxqabadka ee Trinity.

Kiimiko.	Doorka ugu weyn ee neyro-caafimaadka ah ee ku lugta leh caadada kimikalka.	Waa ku dhawr ah.	Qiimaha.
Kristal methamphetamin.	Dopamine iyo norepinephrine badan oo soo baxa: dhiirranimo aad u weyn, tam, diirsanaan, xiiso xadgudub ah. Nidaamka ugu muhiimsan. Sidoo kale, waxa uu yareeyaa caagga iyo wuxuu kobciyaa dareenka.	Saacdo ilaa maalmo oo ay socdaan dhaqdhaqaaqa galmada. Dareen xoog leh oo galmo ah kaasoo ka hor istaagaya daadjoog, shakis, iyo raaxo la'aan. Xooggaga kalgasho iyo dareenka in aad xiiso u tahay. Dhaqdhaqaaqyo galmo oo hore loo arkay inay suurogalin karin marka aad dihanto ayaa hadda soo muuqday.	Dhaxalto ku yimid nidaamka dopamine (hoos u dhac ka soo gaaray D2). La'aan culays ah ee hurdo. Waxyeello nefro-sun ah oo imaneysa marka la qaado daawada masoobooyin dheer. Xaalad maskaxeed. Mudada ugu dheer ee caafimaadka— 12–24 bilood si loo hagaajiyo nidaamka dopamine.
GHB / GBL	GABA-B agonist: kala bixinta xakameynta, raaxo, raxmada jirka, xoojinta dareenka. Waxay ka dhigi	Ka saarista xannibaadda jirka iyo maskaxda. Yaraynta walaaca ay sababto methamphetamine-	Kala-bixinta ugu khatarta badan ee saddexda dawo— khatar ah in ay dhacaan carqalad ama xanuun maskaxeed saacad kasta

	kartaa mid dabool ah oo ka hortagaya walaaca ee Meth — GHB waxay yareynaysaa saamaynta cabbiriska iyo dhibaatada iyo qanjarida afka ee Meth-ka badan.	ga. Relaxaalka muruqa oo awood u leh dhaqdhaqaaqyada galmada. Dareen kulul, furfuran, iyo diyaar uma aha raadinta xiriirka bulshadu. "Daruuriga bulsho" ee saddexda shay.	oo laga joogo daawada, haddii la qaaday daawadii saxday. Dhibaatooyin ku yimaadda qolofka marka la isku daro GBL iyo daawadan. Waxay leedahay ugu badan ka mid ah saddexda dawo ee ay keento xumayn jirro.
Mephedrone / cathinones	Dhaqdhaqaaqa dib u celiska saddexda (dopamine, serotonin, norepinephrine), oo la mid ah coca cola, laakiin leh saameyn ka wanaagsan bulshada iyo dareenka marka loo eego coca cola, waxaana sidoo kale ku jira waqti gaaban: waxa uu noqdaa caawiyaha xagga bulshada iyo dareenka. Waa midka isku xira.	Xiriir aad u xooggan oo dabiici ah iyo mid jireed. Xoogaagga dareenka (dareenka taabashada oo aad u fiican) kaasoo awood u leh inuu fududeeyo xiriir jireed soconaya. Kululaansho bulsho iyo furfuranimo raad. Dareen ku saabsan xiriir dhab ah oo laga yeelan karo kuwa la wadaagay, taasoo waayo-aragnimada caqli-galnimada aysan siin karin dad badan.	Xidhiidhka caafimaad ee wadnaha (calool-fool ah oo aad u badan marka la isticmaalo daawado sare). Awoodda waxyeelada ka soo gala neefsiga. Dhaqdhaqaaqa serotonin oo isbeddel ku yimid, sida laga yaaba inuu leeyahay MDMA. Waxa ku dhacaya sababta ugu badan ee jirka in uu ka waran karo daawada. Isticmaalka degdeg ah ee daawada si ay u sii socoto sababto ah waxay qaadataa waqti koontarol ah. Dhaqdhaqaaq aad u weyn oo dhacaya, oo isku jira dhibaato iyo welwelo.
MDMA (istiima badan).	Dhaqdhaqaaqa serotonin: sii daynta oksitosiiniinta, xiriirka shucuuriga ah, saameynaha walaalnimada leh, xoojinta dareenka taabashada, raaxo. Inta badan lagu daro "xiligga saddexda" sababtuna tahay inuu leeyahay tayo gaar ah oo ku saabsan xiriirka shucuuriga.	Xidhiidhka xooggan ee damqallada iyo aqbashada. Dareenka ah in laga fiirinayo si dhab ah oo loo rabo. Yaraynta shuumiska galmada. "Daruurka jacaylka" marka la eego waayaheena galma iyo dareen, taasoo ay caadiga ahayd inay ka fog tahay maskaxda.	Sunta neyrotoxicity oo ay sababto isticmaalka joogto ah. Xanuunka MDMA ee loo yaqaanno 'dhibaatada Talaadada' (Tuesday blues) wuxuu ka dhasha hoos u dhaca serotonin - xanaaq, cabsi, iyo in laga tago bulshada. Guurintu waxay u baahan tahay hagaajinta nidaamka serotonin iyadoo la shaqeynayo nidaamka dopamine. Xilliga ugu khatarta badan ee raadraadka ayaa ah wakhtiga ugu horeeya ee isticmaalka.

Waa ku kala duwanaa, laakiin inta badan waxay ku qabsan jirtay:

* Isticmaalka daawada.
* Xidhiidhka galmada.
* Dhaqdhaqaaqa shucuuraha.
* Cunto yaraanta.
* Qasabiska.

THE CENTURION - Walwaxu ahaa maanta, waxta kama ahayn dawooyinka. Waxta ayaa ahayd khibradda.

Fahamka ka fogeysiga ku xiran kimikalku waxay u baahan tahay in la fahmo waxa waxtarka ah ee ay bixisay khibradaas—ma aha kaliya daawadan, laakiin dhammaantii xaaladda ay abuureen. Qoraalkaasi wuxuu magacaabayaa daawadaha gaara sida "Kimikalku dhibaatada geysta" oo "ka dhigaya isticmaaluhu inuu waayayo hababkiisa dabiiciga ah ee ka ilaalista khatarta." Laakiin, aragtidani, inkasta oo ay saxan tahay ujeemada caafimaadka, waxay sharaxaysa sida ay u shaqeeyaan daawadaha, laakiin waxay hoos u dhigaysa awoodda waxa loo raadinayo.

Waa waxyaalaha ay ku jiray "chemsex" – si toosan oo aan u abuugin baahida:

- Xooggagga galmada: Dad badan oo ay ka qabaan cabsida, kal-u-qaadnimada homophobia, ama saamaynta taariikhda ah ee ku takhmashada beel ay caqabad la kulmeen, taas oo si sharciga ah loola diray, lagula sifeeyay inay xun tahay, iyo laga dilay AIDS maalmo yar. Ka fogeysiga xayidhmada aadan ah ma ahaa wax raax weyn. Waxa uu ahaa xorriyad. Xooggagga ayaa si dhab ah u bixiyay ka fogeysiga cabsida, waxayna fursad u siisay dadka inay helaan shakhsiyaad galmo oo aan suurtogal ahayn iyada oo aan la isticmaalin xayidhmadaas.
- Qabqablaha xadgudubka leh iyo walaalnimada: sida ugu fiican, xafladaha kimikalka ayaa bixiya bulsho qabqablo xadgudub ah - meelo lagu daaweeyo jinsiga queer ee dhammaan noocyisa, oo aan laga iibin. Walaalnimadu waxay ahayd mid dhab ah. Xiriirka wuxuu ahaa mid dhab ah. Kimikalka ayaa kor u qaaday, laakiin waxa la kordhinayay wuxuu ahaa run.
- Xiriirka jireed iyo dareemaysan ee aad u xooggan: Mephedrone waxay kordhin kartaa dareenka taabashada, halka MDMA ay abuuri karto xasaasiyad dareen ah. Waxayna keenaan waayo-aragnimooyin jireed iyo dareemaysan oo culus oo aan caadiga ahaan la arag. Dadka kuwaasoo soo gaaray khibrado kala duwan sida qabyshaha, dhaawaca xiriirka, ama adkeysi ku sameynta kalsooni – xiriirka dheer ee uu abuuroo "chemsex" wuxuu u muuqdaa mid ka ah hababka ugu wanaagsan ee laga heli karo xiriir dhab ah.
- Tamanna iyo waxtar: Tamaynta xoogga badan ee crystal meth iyo yareynta daadadka ah ee meth waxay u ogolaanayaan dhaqdhaqaaqa galmo socda saacado ama maalmo oo ay biyolojiyadu awoodin haddii qofku ku jiro xaalad caadi ah. Dadka shucuurtooda galmo ee aad u hooseeya, taas oo ay

dareemeen in ay ka maqan tahay, waxay arintan u arkaan mid lagama maagagno oo aan ahayn kaliya wax hagaajinaya.

- K-hole iyo kala-sooc (ku takhmareen ketamine): Xaaladaha ay ketamine lagu daray, dhinaca kala-sooca ayaa u ogolaaday in la gaaro heerarka maskaxda oo si gaar ah loo raadinayo sababta dabiicadda shucuurtooda, iyadoo laga sii socdo waxtarrada galmada.

Waxaa loo baahan yahay in habka caafimaadka uu xakameeyo dhammaan arrimahaas, mana aha inay ogaadaan inay ahayd wax been ah, laakiin inay helaan siyaabo dabiici ah oo laga gaari karo isla dareenka.

Xaqiiqada ka baxaasha dawooyinka badan.

THE CENTURION - Saddex ka mid ah saamayntaada ayaa dhacaya isla waqti la doonayo, iyadoo kala duwan heerka degdegga ee caafimaad.

⚠ XAQIIQADA U AH IN KA MID AWOODA HALISKA LEH EE CAADADA KIIMIKAATIGA (CHEMSEX) WAA GHB/GBL. HADDII AAD SI JOOGTA AH U CABTO GHB/GBL – MARAR DHEERAAD AH MAALIN KASTA – HA KA DAYNIN SI DEGDEG AH. HEL CAAWIMAAD XAFIDAN HALKAN KA HOR INTUU AD KU DHAMEEYO. CAADADA METH AMAS CAADADA MEPHEDRONE, INTAAY U DABAAL DAGAN YAHAY, MA AHIIN MID HALIS LEH SIDII GHB/GBL.

Kiimiko.	Cudurka ka baxa caafimaadku waa mid degdeg ah.	Waqtiga ugu adag.	Calmaanta ugu weyn ee ka dhalanaysa ka bixitaanka.
GHB / GBL	Xaalado halis ah - khatar ku yimid daadadka iyo maskaxda. Ha joojin tibaaxaha haddii aad qaadanayso in ka badan saddex jeer maalintii. Xoogga caafimaadka ayaa loo baahan yahay.	Saacaha 2-72 ka dib inta lagu qaaday daawada ugu dambeysay - waqtiga khatarta ee degdega ah.	Cadaadiska, xaalado daboolan, aragtimada been abuurka ah, kala duwanaansho aad u badan ee nidaamka nafaqada, walaal xooggan, cagaarshow, iyo socodka wadnaha oo degdeg ah. Waxa loo baahan yahay in la daweeyo baclofen ama benzodiazepine. La soco hagitaanka GHB ee qaybtaan si aad u hesho habraac dhammaystiran.
Kristal methamphetamin.	Dheer - Si maskaxda u dhibaateeya; ma aha khatar caafimaad oo degdeg ah.	Maalmo 1-14 waxay ku taktus tahay qeybta cudurrada degdega ah; toddobaadyo ilaa	Cilmi baahsan oo aad u daran, hurdo badan (dhaqdhaqaaqa), murug leh, wax soo saar la'aan, raad raadin xooggan, iyo

		bilaha ayaa loo baahan yahay si ay ka bogsato raadinta.	welwelo. Dhaqdhaqaaqa ka dib isticmaalka meth-ka oo socday maalmo badan inta lagu jira dadaalada galmada ayaa mid ka mid ah xaaladaha ugu xumada badan ee ku dhaca daawada firfircoonida.
Mephedrone / cathinones	Dhibaato nafsiga oo halis ah, laakiin ma tahay mid caafimaadka jirka si toos ah u dhimaysa.	Maalmaha 1-5, xaaladda ayaa gaaraysa heer sare; waxay u baahan tahay usbuucyo si ay naftaada uga soo kabato.	Dhibaatooyinka dhalan kara: Calaacal, cabsi, daal, luminta raad-raadka ah, caqabad ku yimaadda fikradda, xiisaha xooggan, iyo kala duwanaansho maskaxda. Heerarka serotonin-ka ayaa hoos u dhacaya—dhibaatooyinka dhalan kara waxay noqon karaan mid aad u kulula oo u baahan in la ilaaliyo.
MDMA (haddii si joogto ah loo isticmaalo)	Dhaqdhaqaaqa serotonin oo yaraada wuxuu sababaa dhibaatooyin halis ah oo ku aadan raadinta niyad-jaceylka ka dib isticmaalka.	Maalmaha 3-7, xaaladu waxay gaarto heer sare; toddobaadyo ilaa bilaha ayaa loo baahan yahay si ay serotonin dib u hesho.	Depression culus oo ka dhalan karta isticmaalka MDMA (waxa loo yaqaannaa "dhibaatada Talaadada"), cabsi, dareemaynta xanuunka ah, iska taga bulshada, iyo caqabad ku yimaadda maskaxda. Isticmaalka MDMA ee inta badan ayaa sabab u noqda hoos u dhaca xoogga leh ee serotonin-ka.

Habka caafimaadku: waxa ugu horreeya ee la xallaliyo ayaa ah kala bixinta GHB, taas oo ah dhibaatada caafimaad ee degdeg ah. Kala bixinta maadamaha iyo mefedrone waxay dhici doonaan isla waqti laakiin ma aha kuwo si degdeg ah u khatar leh nolosha. Maareynta kala beddelkaas waxaa loo sameyn karaa ilaa inta dhibaatada caafimaad ee GHB laga xaliyay.

Qaybta 2 — Qorsheynta Jiniinkaaga.

Buuggan waxa ku jira labo khatar oo gaar ah oo la xidhiidha daawooyinka iyo caafimaadka, kuwaasoo ay sabab u tahay isticmaalka daawaha si loo helo raaxo (chemsex): COMT Val/Val (kaas oo keenaya raadinta dareen khatarta leh iyadoo laga soo bilaabo hoos u dhac ka dhalan kara dopamine) iyo MTHFR variants (oo yareeya nabarka qolofka jirka iyo xannibaadda soo saarista neurotransmitter-yada). Farsamada buuxda ee lagu baarayay jinsiga si loo hagaajiyo caafimaadka dadka isticmalka daawaha u geysta ayaa laga soo qaatay qoob ka badan kuwa gaarka ah ee ku salaysan daawada la isticmaalo, laakiin waxay leedahay saameyn kala duwan oo ay ku fidin karto dadka isticmalaya daawaha si loo helo raaxo.

Jins.	Nooga sii sheeg waxaad u baahan tahay in la tarjumayo.	Xaaladda ku takhasusay kimistaanka iyo galmada.	Cudurada soo noqnoqda.
COMT	Val/Val (rs4680) — Dastuurka askariga.	Dhaqdhaqaaqa ugu weyn ee jiniin ah ee ku jira buuggan ayaa ah mid la xidhiidhin kimikalka loo isticmaalo galmada. COMT-ka degdeg ah wuxuu keenaa heer sare oo yaraaday ee dopamine, taasoo ka dhigaysa qofka inuu u xiirto dareemayaasha xoogga badan, sida waxyaalaha cusub ee galmada iyo khatarta. Qofka "Warrior" wuxuu raadsadaa xooggaga sababta ah xooggaga ayaa ah mid kali ah oo bixinaya calaamadaha dopamine ee ku filan.	Dhamaan qorsheyaasha caafimadda waa in ay bixiyaan xirmo dhab ah oo xoog leh—tartamada, caqabadaha jirka, guuleysiga abuurista, khatarta macna ah. Qofka ka baxaya qaadiska kimikaalka (chemsex) iyadoo aan laga dhigiin xirmo xoog leh oo la mid ah ayaa ku noqda waxa uu ku bilaabayay, mana aha sababta akhlaaqda, laakiin sababta ugu waddan ee naqshadka nefro-dhaqdhaqaalka.
MTHFR	C677T (rs1801133) iyo A1298C (rs1801131).	Tixraacaasi si gaar ah ayaa u sheegaya in noocyada MTHFR ay kordhinayaan khatarta faafaalka HIV iyadoo lagu	Dhaqtarkaaga ayaa ku tilmaami doona sida ugu wanaagsan ee loo adeegsado alaabta noocaan ah. 5-MTHF supplementation waxa

		xidheen dhismaha daaha badan ee xuudmeynta (mucosal lining integrity) — taas oo ah barxadda jirka. Sidoo kale, waxay hoos u dhigaysaa soo saarka neurotransmitter-yada, taas oo sababta walaaca iyo shuumiska ay ku jiraan waxyaalaha uu "chemsex" ka helay.	ay si isku xiran u hagaajinaysaa caafimadda xuudmeynta iyo hoos u dhaca soo saaristada nefroonka. Tani waa mid aan dooran karin dadka heesaha MTHFR leh ee ka soo kabaya qaadista kimikaalka - waxay wax ku ogaanaysaa khatarta HIV-ga ah oo dabiiciga ah *iyo* sababta kimikaalka loo adeegsado.
GABRA2	rs279858 / rs279845 haplotype hal abuur ah oo khatar leh.	Waxay go'aamisaa darajada ku xiranida GHB iyo khatarta ka soo baxa. Dadka leeyahay gene-ka GABRA2 ee khatarta sare ah waxay leeyihiin heer ugu hooseeya ee GABAergic inhibitory tone — GHB waxay bixisaa raaxo aan caadi ahayn oo dadkaan ay dareemaan si xooggan u badan dad kale.	GABRA2 oo ah heer sare leh (high-risk) waxay u baahan tahay yareynta GHB-ga si tartiib ah, waxay sababi kartaa calool xanuun xooggan (PAWS), waxayna kordhin kartaa waqtiga loo baahan yahay si ay GABA dib ugu noqoto heerka caadiga ah. Waxay sidoo kale u muujinaysaa khatarta carqalabta (seizure) inta lagu jiro ka bixitaanka GHB – macluumaad muhiim ah oo looga baahanyahay kooxda caafimaadka.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 allele (rs1800497) — Sindroomka Waxqabadka.	Dheereynta dhalada ee qeybta DRD2 = calaamado taban oo ah in ay ku filnaayeen daadsiinta dopamine = xoogga weyn oo loo qabo wax kasta oo ka hortagaya cayntaas. Daadsinta dopamine-ka badan ee la helayo iyadoo la isticmaalo dawooyin badan (chemsex) waxay bixisaa raaxo aad u fiican oo ka fogeynaysa cayn tan, marka ay la barbarisiddo	Qofka heesaa DRD2 A1 ma awoodin inuu ku qanacdo nolol ka fogeyn dawooyinka khatarta ah haddii aan laga bilaabin abuurista badan oo xaladleyn sida ay u xiiso badanyihiin. Habka soo kabashada hal mid maaha mid kafiican. Xoogga ku takhmareynta caadiga ah waa inuu yahay mid leh dhowr qorshe.

		dhammaan waaxyaha kale.	
DAT1 / SLC6A3	10-kala duwanaansho ee VNTR (rs28363170).	Dopamine ga soo celinaya ee badan = dopamine ayaa degdeg u soo laabtay = heerka dopamine-ga ee aasaasiga ah ayaa hoos u dhacay = jawaab ka sii xooggan oo laga helo xannibaadda DAT-ka ee meth. Waxay sidoo kale si aad ugu xidhnayd ula xiriirtaa ADHD—in lagu daaweeyo ADHD-ga iyada oo la isticmaalo meth waa waddo loo yaqaan "chemsex" oo la dokumentiyey.	Qiimaynta ADHD waa muhiim caafimaad ahaan xoogga saarka ka qaadista daawada. Waxa laga yaabaa in qofku isticmaalo daawada si uu u daweeyo dhibaato kasta oo ADHD ah. Daawada aan ku dhisanayn stimulants-ka ayaa waxa ay daawatay xaaladda ugu jirta, isla markaana ka fogeysaa mid ka mid ah sababaha ugu weyn ee isticmaalka daawada.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Allele gaaban/gaaban — hoos u dhac ku yimid hawlaha qaadista serotoniin.	Dareysiga badan, khatarta sare ee dhaqdhaqaaqa galmo ee ay ku dhacdo shuumiska, iyo jawaab ka weyn oo laga helo xannibaadda SERT ee mefedrone iyo MDMA (dareenka kululnimada iyo aqbashada ay bixiyaan). Qofka "short/short" ayaa laga yaabaa inuu u arko saameynta serotonineriga ah ee mefedrone iyo MDMA inay tahay qaybta ugu xiisadda badan ee galmada kimikalka.	Dib u habaynka serotonin waa mid muhiim ah oo ay ka wada siman tahay hagaajinta dopamine ee dadka leh nooca "short/short" ee jinsiga SLC6A4. Walaaca iyo xishoodka oo horay uga jiray isticmaalka kimikalkasta (chemsex) waxay ahaayeen waxyaabo dabiici ah, ma aysan ahayn arrimmo akhlaaqeed, waxayna u baahan yihiin in la hagaajiyo si dabiici ah iyo sidoo kale iyada oo la adeegsado daawaynta.
CYP2B6	*6/*6 qof aan si wanaagsan u kala bixin (rs3745274)	GHB metabolism: Dadka ku kala duwan sida ay u damiyeen caanaha CYP2B6 waxay ururiyaan GHB iyo norketamine heer sare ah oo dhiigga	Macluumaad muhiim ah oo loogu talagalay kooxda caafimaadka ee maamulaya ka bixitaanka GHB iyo yareynta daawada. Dadka nooca CYP2B6 ee awoodda yarida dawada leh waxay u baahan yihiin doosaska baclofen-ka oo hooseeyo iyo

		ah. "Xoogaada Khatarta Ah ee Ka Soo Baxa Isticmaalka Daraasiin." Xaaladda isticmaalka daawadan si aan saxsanayn, dadkaas oo awood u yaraan ah inay damiyeen caanaha CYP2B6 waxay ku dhacayaan qaxdinta GHB degdeg iyo heer ka yar inta ay dad kale u baahan yihiin.	ilaalinta si taxadir ah sababtooah ay tahay in dawadu ku urureyso jirka.
FAAH	C385A (rs324420) — hoos u dhac ku yimid dhaqdhaqaaqa FAAH.	Jinsiga ku saameeya unugga endocannabinoid. Waxay muhiim u tahay haddii kannabisku ahaa qayb ka mid ah habka "chemsex" (waxaa laga helaa inta badan, gaar ahaan si loo yareeyo walaaca ku dhacsan isticmaalka dawooyinka firfircoon). Sidoo kale, waxay saameyn u leedahay helitaanka anandamide—unugga dabiiciga ah ee xiriirka bulshada iyo raaxada.	Dadka leeyahay fayras (FAAH) ayaa inta badan leh heer sare oo aan dabiici ahayn oo ah anandamide, taas oo ah awood dabiici ah oo loogu talagalay xiriirka bulshada iyo raaxada ay caadiga ahayd in ay ku helaan iyadoo la isticmaalo dawooyin. Isbaysga iyo xiriirka bulshadu waxay kordhiyaan hawsha nidaamkan. Jidadka dabiiciga ah ee ka soo kabashada ayaa qayb ahaan ku salaysan endocannabinoid.

Qeybta 3 — Habka nadiifinta — La soo diyaariyay si loo waafajiyo xaaladda isticmaalka dawooyinka badan.

THE CENTURION - Saddex Jidad Hodinta, Hal Qof, Hal Qorshe Isku-darka.

Cudurka kimiseex-ka waxa laga ilaalin karaa qaabaysan oo aan ku salaynayn hal dawo. Saddexda dawo ee ugu muhiimsan waxay u baahan yihiin saddex habood kala duwan oo caafimaad, kuwaas oo leh jadwal koontarool ah, xitaal caafimaad oo loo baahan yahay, iyo istiraatijiyad ka caawinaysa. Hababkaan ma beddelayaan midba midka kale—waxay u socdaan ilaa ay dhammaadaan, isla markaana waxay la isku hagaajiyaan.

Qorsheynta: wax u qabso oo ugu horayn GHB (dhaqdhaqaaqa caafimaad ee degdeg ah), sameyn ka dhigi caafimadda iyo daawooyinka dhammaan saddexda, kadibna si tartiib ah uga sii hormari habka soo kabashada dhaqdhaqaaqa iyo xiriirka.

Track 1: GHB/GBL - Awoodda Caafimaad.

Haddii aad ku cabbiso GHB/GBL saddex jeer ama ka badan maalintiiba, tani waa arrinta ugu horreysan ee caafimaad ee loo baahan yahay. Ha isku day inaad xaliso saameynta ka baxa GHB adiga oo kali ah. Habka buuxa ee GHB oo ku yaal buugga GHB-ga ee qaybtaani ayaa la isticmaali doona. Naxwaha ugu muhimsan:

- Baclofen, la joojinaya si tartiib ah oo waqtiyeed, iyadoo laga helo dhakhtar — waa habka ugu saxsan ee daa'imiska ah ee lagu xalili karo saameynta GABA-B.
- Haddii baclofen la heli waayo, cabbaar kaheli heer sare ah oo ay caafimaadku maamulo.
- Xaaladda nooca GABRA2 waxay saameyn ku leedahay jadwalka joojinta daawada — noocyada khatarta leh waxay u baahan yihiin yareynta tartanka ah.
- Qorsheynta dheeriga ah waxay bilaabmaysaa maalinta koowaad: magnesium glycinate (400–600mg, laga soo qeybiyay), P5P (25–50mg), 5-MTHF (400mcg), L-theanine (200–400mg sida loo baahdo).
- Selank (in jilmaha nasnaanta) si loo maareeyo xanuunka marka lagu joojiyo daawada - kuma dhex gala addict-nimo, waxay si toos ah ula mid tahay hagaajinta GABA-B.
- Epitalon si loo hagaajiyo qaabka hurdo ee xilliga habeenka inta lagu jiro, iyadoo la gaabsado muddada caafimaadka.

Xubinada 2: Crystal Methamphetamine – Dib u habaynka Dopaamiinta.

Isticmaalka methamphetamine (meth) bilaawaanaya isla waqtiga maareynta caafimaad ee GHB. Ma jiraan dhibaatooyin caafimaad oo toos ah oo ka dhalan kara joojinta isticmalka methamphetamine, laakiin "crash"-ka methamphetamine-ka kadib fadhi ku qabasho dheer oo ay dadku isku dallaan ayaa mid ka mid ah xaaladaha ugu xun ee cilmi-nafsiga ah ee daaweynta cudurrada maskaxda. Diyaar garow u samee.

- Ogow saameynta: Protokoolka 01 (Meel Nabadeed), nasasho, cabitaanka, iyo cunto leh macmid marka ay kaaga soo laabto raadinta.
- Tirosiini (500–1000mg, subax, ka fogeey borotiinka): waxa uu ah in ka badan midka doopamiin — bilow maalmaha 3-5 marka aad cunto qaadata.
- NAC (600mg labada jeer maalintii, cunto la cunayo): xasilinta glutamate; yareynta raadraadka.
- Uridine + DHA + CDP-Choline (Xoogga maskaxda): Kor u qaadista tirada qorsheyaasha D2 - dib u habayn caqliyadeed ee nidaamka dopamine.
- Fadliga shaqada jirka bilaabaya sida ugu dhakhsaha badan — BDNF waa calaamadaha hagaajinta waxyeellada ay daamacyadu ku timaado xidhmayaasha dopamine ee laga soo saaray maadada meth.
- Semax (in jilmaha): Kor u qaadista BDNF iyo hagaajinta qaybta hore ee maskaxda; xanuunka maskaxda oo ka dhasha isticmaalka daawada meth iyo galmada ayaa wax laga heli kara.
- BPC-157: si toos ah ayaa waxa uu uga hortagaa burburka nidaamka doopaamiin ee ka dhasha dawooyinka firfircoon (stimulants) cilmi baarisda.

Track 3: Mephedrone iyo Cathinones - Dib u habaynka Serotonin.

Mephedrone iyo cathinone-ka, hababkooda caafimaadku waxay u dhamaadeen sidii cocaine-ga (dhaqdhaqaaqa saddexda nool ee unugga), laakiin waxay leeyihiin qayb ka mid ah serotonin oo aad u weyn sida MDMA. Qaybta serotonin-ka ayaa muhiim u ah caafimaadka dadka isticmaala daawada si ay u helaan raaxo, maxaa yeelay mephedrone-ka wuxuu keenay dareen wanaagsan oo shucuur iyo xidhiidh, taasoo ka dhigaysa in ay u arkaan inay tahay xiriir dhab ah.

- 5-HTP (50–100mg, galbeeto): kaaliyaha serotoniin – waxa ugu muhiimsan ee caawiya xaaladaha niyad-jabka iyo iska-tago nimanka shakhsiyaadka ku jiray wareegga mephedrone.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, subaxso): taageerada ugu muhiimsan ee hawlgalka methylation; waxaana loo baahan yahay in lagu helo dadka leh kala duwanaanshaha MTHFR.
- Inositol (4–12g, laga kala soocay oo la cabo markii ay cunto): wax ka bedelka dareeriska ee qaar ka mid ah receptors-yada serotonin; gaar ahaan waxtar leh xanuunka welwelka iyo raadinta ku jirta caafimadda mephedrone.

- Omega-3 oo leh walaxda EPA inta badan (2-4 gram maalin kasta): Taageero xaaladda maskaxda iyo ka hortagga culeysyada maskaxda.
- Haddii MDMA la isticmaalo si joogto ah: dhimashada serotoniin waxay noqon kartaa mid aad u kulula; ogow ugu yaraan 6–8 usbuuc kahor inta aad filan karto hagaajinta moodka; 5-HTP iyo nasashadu waya kala mid ah qalabka ugu muhiimka ah.

Jadwalka Guurada Iska Ceebiska oo Laga Yaqaanno "Combined Withdrawal Timeline" ee Isticmaalka Kimyaanka.

Waayaheyn.	**GHB / GBL track.**	**Waxaa laga helayaa meelo kala duwan.**	**Waxaan ka baaqayaa in aan bixiyo macluumaad ku saabsan isticmaalka daawada mephedrone. Isticmaalka daawadan wuxuu yeelan karaa dhibaatooyin caafimaad oo halis ah, sida:** *** Neefsasho la istaajiyay** *** Dhiig kilib** *** Xumayn** *** Kacaan** *** Dhimasho** **Haddii aad ka fikiraysid inaad isticmaasha daawada mephedrone, waxaan ku weydiinayaa in aad la hadasho dhakhtar ama qof kale oo xirfad leh.**
Saacaha 0-72.	Xaalad degdeg ah oo caafimaad ah. Habka Baclofen ama habka benzodiazepine.	Dhaqdhaqaaqa ayaa joogsaday. Naxdin. Dheereynta badan. Ha iska caabin. Jidhku waa	Dhaqdhaqaaqa iyo murugada. Ogow. Nasashadu waa daawo.

	Dhegganaan. Qorsheyn ka hortagga xanuunada murqaha. Wax tan ayaa kaliya muhiim u ah xaaladan — wax walbo kale waa in sugnaado.	dalab ku jira nasasho. Cab. Cun waxaad awoodo.	
Maalmaha 3-7.	Xaaladda khatarta ah ayaa laga gudbay haddii la maamulo si caafimaad. Nidaamka GABA ayaa weli aad u yaraaday. Magneeshiyam, L-theanine, iyo Selank ayaa lagu isticmaali karaa xanuunka maskaxda. Ha hoos u dhigiin daawada benzodiazepine si degdeg ah.	Depression culus iyo luminta raad-raadka (anhedonia). Tan waa xilliga ugu adag ee isticmaalka dawooyinka mateenka. Qorshe 01. La soo xiriir taageerada. Bilow cabitaanka tyrosine iyo NAC haddii aad cunayso.	Xaaladda ugu xumeyd ee murugga iyo walaaca. Bilawga qaadashada 5-HTP. Taageero ku saabsan hormoonka serotonin. Xooga dhowrka ayaa ah calaamado ah in nidaamku uu dib u dhisto.
Isbuucii 1-4.	GHB-ga ayaa la joojinaya si tartiib ah, iyadoo lagu dabaqayo talooyinka dhakhtarka. Waxaa sidoo kale la bilaabay isticmaalka dheeraad ee waxyaalaha ka caawiya jirka. Selank ayaa laga qaadaya maalin walba si loo yareeyo welwelka. Naxdinta ayaa si tartiib ah u hagaagaysa iyadoo la isticmaalayo Epitalon. Waxaa sidoo kale socda hawlaha lagu xoojiya receptors-ka GABA.	Anhedonia ayaa ka horaysan. Cilmaansiga bilaa – waa waajib, ma aha mid ikhtiyaari ah. NAC iyo Brain Stack ayaa socda. Rabitaanka isku darka "meth" iyo galmada ayaa soo muuqday sida rabitaanka ugu xoog badan.	Horumarrada tartagga ah ee nafsiga. Kala bogsashada bulshadu waxay u muuqan kartaa mid aad u kulula—xiriirka serotonin-ka ayaa laga tagay. 5-HTP iyo inositol. Dib u soo laabasho socod ah oo shucuureed.
Bilaha 1-3	GHB-ga laga joojinayo ayaa laga yaabaa inay dhameystirayso ama ku jirto heerka ugu dambeeya. Nidaamka GABA waa mid si weyn u soo ceshaysanaya. Calaamadaha PAWS (kala guurista) - sida dareemayaasha cabaar - waxay u baahan yihiin neefsashada 4-7-8 iyo Selank.	Isbedelka ku yimid D2 receptor-ka ayaa si muuqan ah u socda. Dareen wanaagsan ayaa dib ugu soo laabtay. Fikraddu waxay noqoneysaa mid cad. Kaas oo ka dhigaysa in qofku dareemo waxa uu sameynayo. Waxyaalaha xitaa yaryar ayaa laga heli kara raaxo. Dhaqdhaqaaqa galmada ayaa sidoo kale dib ugu soo laabtay—waxaa laga yaabaa inay ku dhexmilmaan, haddii aadan fahmin sababta ay	Nidaamka serotonin ayaa dib u dhisanaya. Awoodda bulshadu waxay si tartame ah ugu soo laabatay. Qorraxda raagga ah ee ay mephedrone bixisay waxay bilaabmayaa inay muuqato — si deggan, oo kala duwan — xiriir dhab ah.

		u sameyntay.	
Bilaha 3-12.	GHB-yada ayaa si weyn u soo dhammaatay, iyadoo la raacay habka joojinta si sax ah. Natiijooyinka GABA dabiiciga ah ayaa dib loo hagaajinayaa iyada oo la isticmaalo neefsasho iyo jimicsimo. Calaamado badan ee PAWS (Post-Acute Withdrawal Symptoms) ayaa yaraanaya.	Nidaamka dopamine ayaa ku jira heerka caadiga ah ama u dhow. Dareenka xidhiidhka galmo ee dabiiciga ah ayaa soo laabanaya. Xaaladda "flatline" (hoos) ayaa ka sii baxaysa. Dhaqdhaqaaqa degdeg ah ee xidhiidhka galmada iyo daacuunta (meth) ayaa yaraanaya.	Waxyaabaha soo socda: * Sifooyinka serotonin-ka ee aasaasiga ah ayaa dib u habboonay. * Dareenka kalsoonida bulshada, iyadoo la'aan daawada, ayaa noqday mid ka wanaagsan. * Xiriirka shucuureed ee mephedrone bixiyay waxa laga heli karaa xiriir dhab ah.

Qaybta 4 — Dib u habayn biyolojikeed — Xoogga Isku Haraada.

Bu'da daa'yaha ee caafimadda ayaa isku darka qaybaha kala duwan oo laga soo bilaabay hagaha GHB, hagaha methamphetamine, iyo hagaha cocaine/mephedrone, iyadoo lagu daray waxyaabo gaar u ah daa'yaha. Ujeedka: in la hagaajiyo shaqada GABA-B (hagaanka GHB), sameynta dopamine iyo dhex-dhaqaajada D2 (hagaanka methamphetamine), iyo heerarka serotonin (hagaanka mephedrone/MDMA) - isla markaana laga hadlo aasaaska methylation ee ka hoos yaalla saddexdaas.

4.1 — Aasaaska Mithiilayshan — Waxa loo baahan yahay dhammaan wadaaddaha.

Suuban.	Doorka.	Waqtiga.	Sababaha ay muhiimka u tahay xooga dhowrka ku takhasusay caafimaadka dadka isticmaala kimistaalka si ay u helaan raaxo.
5-MTHF (L-methylfolate)	400–1000 mcg maalin kasta.	Subax la cunto.	Xogta ku taxnaanaysa waxay si gaar ah u tilmaameysaa noocyada MTHFR inay kordhinayaan khatarta kala-go'a amaanka (HIV) iyadoo ay sababto dhibaatooyin muuseelka. 5-MTHF waxay si toos ah uga hortagtaa tan, waxayna taageerta cirbadaha muuseelka heerka unugga, isla markaana waxay bixisaa taageerada soo saarista nefro-kiimikalka oo ay ku salaysan tahay dhammaan saddexda dariiqyada caafimaad. Ka fogeenta isticmalka kimikaalyada khatarta leh (chemsex), tani waa suplementka ugu muhiimsan ee la adeegsado si loo xakameeyo labada khatarta HIV iyo sababaha nefro-kiimikalka.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000 mcg sublingual.	Subax wanaagsan.	Waa mid waafaqsan 5-MTHF. Dhaqdhaqaaqa badan ee kimikalku keena (dopamine, serotonin, GABA si isku xiran) wuxuu saameyn ugu fidaa hababka soo saarista B12.

			Nooca sublingual ayaa loo isticmaalaa si sax ah loogu daro jirka. Waxay taageerta ilinta myelin, taas oo muhiim u ah helitaanka waxyeellada nefro-cagaareed ee ka dhasha isticmalka meth.
P5P (bitamiin B6 firfircoon).	25–50mg	Subax wanaagsan.	Cofactor ah oo loo baahan yahay sameynta GABA (GHB), dopamine (meth), iyo serotonin (mephedrone) ilaa hal mar. Enzymyada ku xiran P5P waxay u baahan yihiin inay shaqeeyaan si buuxda inta lagu jiro caafimadda ka dib isticmaalka kimikalkasta. Waxay tahay wax aan la iska dhigi karin dhammaan saddexda nooc.
Magnesium glycinate.	400-600mg oo ah maadada laga soo saaray.	Subax iyo galab.	Kaas buu ah midka ugu muhiimsan ee caafimaadka, kaas oo labada ka mid ah saddexda qaybood si wada jir ah u taageera: taageeridda nidaamka GABA-B (GHB track) iyo hagaajinta NMDA / yareynta walaaca (meth withdrawal track). Waxaa sidoo kale laga yaabaa inuu caawiyo shaqada sambabiska, taas oo muhiim u ah maadda jeclaysan ee mephedrone iyo meth. Bilow maalinta 1-aad.

4.2 — Xoogga Isku Dhafka Neuraal-kala-idaha.

Suuban.	Doorka.	Waqtiga.	Xariiqda ugu weyn.	Fadlan, siin waxaad u tarjumayso.
L-Tyrosine.	500–2000mg	Subax, ka fogee borotiinka.	Meth / dopamine	Maalinada 3-5, bilow marka aad cuntada si joogto ah u cunta. Waxa uu ka mid yahay dawooyinka laga soo saara dopamine - wuxuu xal ka geystaa dhibaatooyinka ugu weyn ee ku dhaca

				dadka isticmaala droogo. Ha cunin waxyaabo leh borotiin, sababtoo ah waxay horisareeysaa nuqulka.
NAC	600-1200mg labada jeer maalintii.	Subax iyo galab, iyada oo la cunaayo cuntada.	Dhammaan heerarada.	Xoogga la siiyo nidaamka glutamate, oo muhiim u ah saddexda qayb. Bilow maalinta koowaad. Cilmibaaris lagu arkay yareynta raadraadka dhammaan noocyada daacuunta. Waxaa sidoo kale laga heli karaa faa'idooyin ka ilaalinaya caagaaraha (liver).
Uridine + DHA + CDP-Choline (Xoogga maskaxda).	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-choline.	Subax wanaagsan.	Meth / dopamine	D1/D2 receptor upregulation - dib u soo kabashada nidaamka dopamine ee la burburay sababtaynta dawooyinka methamphetamine. Tani waa hab sare oo qaadata muddo dheer - waxay qaadataa usbuucyo ama bilal, laakiin waa midda ugu badan ee cilmibaaris loo sameeyay oo ku saabsan dib u kabashada receptor-yada.
5-HTP	50–100mg	Galabnimo, 30 daqiiqo kahor inaad dhacdo.	Mephedrone / MDMA / serotonin	Kaas ahayd mid ka horaysa serotonin – waxay wax ka qabtaa hoos u dhaca saddexda ah ee serotonin (mephadrone + MDMA + nidaamka guud). Waxay muhiim u tahay

				hagaajinta moodada iyo hurdo. Bilowga raaxada bulshadu ka bilaabanayaa halkan.
L-Theanine.	200-400mg	Sida loo baahan yahay, laba ilaa saddex jeer maalintii.	GHB / xanuunka maskaxda	Daruuqa GABA iyo kuwa ka beddelaya shaqada NMDA oo yareeya walaaca. Maaha mid ku baraaruday. Waa wax aad u muhiim ah xilliga ay dadku dareemaan walaal badan inta lagu jiro isticmaalka GHB. Waxa kale oo ah qalabka ugu weyn ee caafimaad ahaan loo adeegsan karo si looga hortago dhibaatooyinka GABA xilligii ugu horeeyay.
Taurine.	1-2 gram oo maalin walbo.	Cuntooyinka.	GHB / GABA	Taageeridda qeexa GABA; ilaalinta nefroowga; ilaalin ka dhigashada calulku – muhiim u ah dadka isticmaala GBL oo ay caqarraddu ku jirto, taasoo ay caqliga ku beddesho. Bilaw kaddib marka la joojiyo isticmalka GHB, mana aha inta lagu jiro daawaynta caafimaadka.
Inositol.	4-12g (si tartiib ah u hagaajin).	La kala qaybinaya cuntada.	Mephedrone / serotonin	Dareeriska qorrax-celiyaha serotonin; yareynta walaaca; caddeymo muujinaya inay xiisadda tahay mid ku taktus ah. Waxaa laga heli karaa xog aad u muhim ah oo ku saabsan xiisadda cagaarista ee shucuurta ah, taasoo inta badan soo muuqda

				maalmaha caafimaadka.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g maalin kasta.	Cunto, subax.	Dhammaan xirmooyinka.	Ka hortagga cagaarshowga nefroowga; taageero BDNF; xalimo (waxyaalaha EPA ayaa leh awood inta badan); taageero celin ka sameynta receptor-yada (DHA). Waxay wax ka qabtaa burburka laga soo gaadhay saddexda dawo ee arrimahaas.
Funguska Lion's Mane.	500–1000mg	Subax wanaagsan.	Meth / maskaxda	NGF iyo BDNF lagu dhiirigeliyo. Waxay wax ka qabtaan xakameynta tooska ah ee maadada meth ee molekyullada neuroplasticity. Dib u hagaajinta maskaxda — "dhaqdaha" maskaxda oo ka dhasha dadaalada badan ee kimikaalka iyo qaadka ayaa mid ka mid ah caqabadaha ugu weyn ee cilmiga caafimaadka ku saabsan isticmaalka maadada.

4.3 — Heerka Borotiinka.

Boritiin yaryar.	Waxaa jira kala duwanaansho u gaar ah oo ku dhisan sida ay daawada saameynta u leedahay inta lagu gubo.	Xariiqda ugu weyn.	Fadlan, siin waxaad u tarjumayso.
BPC-157	Caadiska dopamine iyo serotonin;	Dhammaan xirmooyinka —	Peptide-ka ugu badan ee la isticmaali karo nidaamka

	hagaajinta GABA-B; hagaajinta xiriirka calulka iyo maskaxda; ka hortagga cagaarshowga; caafimaadka unugyada.	isticmaalka dawooyin badan.	caafimadda kimikalka - wuxuu si isku xiran u daboolaa dopamine (meth), serotonin (mephedrone), GABA-B (GHB), iyo hagaajinta caluliska (dhammaan saddexda dawo waxay dhibaato ku yeeshaan microbiome-ka caluliska). Bilow maalinta 1 ee fasalka ka dib joojinta. Isticmaalka afka ama hoosta maqaarka.
Selank.	Dawa ka hortagaysa walaaca oo shaqeeya iyada oo saameynaya GABA iyo serotoniin; waxay yareysaa walaaca iyadoo aan ku kicin qatarta cudur. Waxay si toos ah ula xiriirtaa walaaca ka dhasha ka bixitaanka GHB iyo neefiska serotoniin ee mephedrone.	GHB iyo mefedroon oo la isticmaalo si lallabo.	Peptide-ka ugu muhiimsan ee xakameynta walaaca, kaas oo wax ka qabanaya labada nooc ee walaaca: kallaayada GABA (ku tirsan isticmaalka GHB) iyo walaaca serotonin (ku tirsan isticmaalka mephedrone/MDMA). Maaha mid ku baraareeya. Waxa lagu soo celin karaa adinka ugu dhow. Isticmaal maalin walba inta aad ku jirto qeybta cudurka.
Semax.	BDNF iyo NGF koruqaad; hagaajinta maskaxda; kala-goysiga dopamine; soo kabashada qaybta hore ee maskaxda.	Dhaqdhaqaaqa maskaxda - Meth.	Dhibaatooyinka maskaxda ee ka dhasha isticmaalka dheer ee kimikaalyada ku saabsan maadmada ayaa aad u xun. Semax waxa uu daboolayaa hoos-u-socodka BDNF ee maadmadu keento, wuxuuna taageeraa hagaajinta qaybta hore ee maskaxda oo awood u leh in ay sameeyo go'aanad ka wanaagsan inta lagu jiro caafimaadka. Laga soo celin karo adinka. Bilow usbuuca 1-aad.
Epitalon.	Dhamaan naqshadka hurdo; masaaricda beynada; hagaajinta saacadeedka.	GHB - hurdo	Habka isticmaalka GHB ee habeenkii ayaa waxyeelo u geysta ritmka circadian. Epitalon waxay taageerta qaybta pinnaal, halka yareynta isticmaalka GHB ay ka saarto qaabka kafaalaha hurdada ee shisheeyaha ah. Labaatan ilaa lix bilood oo ugu horreeya.

Qeybta 5 - Caafimaadka Galmada iyo Guurista.

THE CENTURION – Dhacdiga ay ka fog tahay caafimadda caadiga ah iyo caafimadda ka bogsashada isticmaalka kimikaliyadaha.

Kala duwanaanta kale ee buuggan oo ku saabsan walxaha ayaa inta badan qayb ka ahayd xogta caafimaadka galmada, taas oo gaaban ama aan muhiim u ahayn. Laakiin, buugga ku saabsan isticmalka daawada si ay ula jaanqaado galmada (chemsex) ma waayaarkan. Khibradda galmada ayaa ahayd aasaaska ugu weyn ee habka isticmalka daawadaha oo isku xiran. Guurintu ka bogsashada isticmalka daawadaha si ay ula jaanqaado galmada waa mid buurna—dhanka biyolojiga, dhinaca maskaxda, iyo xiriirka—hadduu si toos ah uga hadlo qaybta galmada.

Tabaabcan waxa laga soo qaatay qaybaha gaarka ah ee Protocol 35S (qorsheyaasha farsameed ee loogu talagalay dadkaan) iyo macluumaadka ku saabsan caafimadda galmada oo ka mid ah Volume V ee buuggan.

5.1 — Baadhitaanka Buuxa ee Caafimaadka Galmada.

THE CENTURION - Imtixaanaadada Aan La Ogolaan Karin In Ay Dib Socdaan.

Kahor inta wax kasta oo shaqo lagu sameeyo ee xoogga saaraysa caafimaadka galmada: baadhitaanka caafimaadku. Imtixaalahan ma aha kuwo laga bogsan karo, waxayna dhacayaan toddobaadka koowaad ee ka soo kabista, mana aha marka aad dareento in aad diyaar tahay.

- Timo qaadista HIV: Tima labka ah oo loo adeegsado ilaalinta antigen/antibody. Haddii ay jirto fursan halis ah muddo koontar ah — sidoo kale, bilaawe PEP haddii ay tahay 72 saacadood gudahood. Haddii laga helo HIV: La xiriir daawitaanka HIV ee dhakhaatiirta si degdeg ah. Daawada ayaa la heli karaa, waxtar leh, waxayna u ogolaanaysaa nolol buuxda iyo caafimaad galmo. U=U waa run.
- Imtixaalka caafimaadka galmada:

  * Gonorrhoea (samaynta ka soo baxda urethra, caloollaha, iyo daabaca): laga qaadayaa samaynada.
  * Chlamydia (samaynta ka soo baxda urethra, caloollaha, iyo daabaca): laga qaadayaa samayna.
  * Syphilis (imtixaalka dhiigga).
  * Herpes (imtixaalka dhiigga) haddii aadan horay u imtixin.
  * Hepatitis C (haddii aad isticmaalo dawooyin lagu shubo carrabka): laga sameeya baaritaan.
  * Hepatitis B (imtixaalka dhiigga iyo xaaladda tallaallada): laga sameeya baaritaan iyo in la hubiyo haddii aad talaalay.

- Tallaalka Hepatitis B haddii aadan difaaciyeen: saddex daawadood waxay bixiyaan ilaalinta muddada nolosha.
- Tallaalka HPV, haddii aad u qalanto (illawrinta da'da 45 sano ee qoontirada badan), wuxuu si weyn hoos u dhigayaa khatarta kansarka la xidhiidha HPV.
- Tallaalka Mpox haddii aad aysan difaaci karin oo aad ku jirto meel ay caabuqa ka faaruqdo: labo doos Jynneos. Mpox waxay u kala bogsataa shabakadaha galmada ee halkaasna lagu sameeyo "chemsex".
- Dhibaatada agranulocytosis ee ka dhalatay isticmaalka levamisole, haddii isticmaalka kokaaynta uu qayb ka yahay.
- Taqrir caafimaad oo dhammeystiran: shaqada calulku iyo beerka — muhim u ah dadka isticmaala GBL (masaaricda isbeddelka beerta) iyo kuwa ku cabbaya dawooyin kale.
- Qiimaynta caafimaadka timaha dhiigga: ECG haddii ay jiraan isticmaalka badan ee maadada methamphetamine ama mephedrone. Dhaqdhaqaaqa cabbirka cadaadiska dhiigga.

Jadwalka baaritaanka caafimaadka galmada oo socda inta lagu jiro ka bogsiga: ugu yaraan labo bilood hal mar sannadkii koowaad. Sida badan haddii aad leedahay xiriir galmo. Baaritaanku ma aha cudurdaar, waxaana ah habka aad u qaadataa caafimaadkaada si taxadar leh.

5.2 — Qasdo Xoogga Leh ee Kimyaasha.

THE CENTURION - Buug-gacmeeyaha ayaa si sax ah u magacaabay "Fagaaro Waxbarasho."

Buug-gacme ah ayaa sidan leedahay ku saabsan "qabyaaladda kimikaalka": "Dad badan oo ka soo kabaya, waqtigii ugu horreeyay ee ay ku jireen xasilnimo galmo waxay ahayd mid cusub. Dheefaha kasta iyo caadada kasta, kulamada walxameedba waxaa u dhexeeyay kimikaal. Nidaamka dareenka ma baran sidii uu uga sii gudbi lahaa "dharka" xiriirka dhabta ah – falka, raadka, iyo cabbirka dareenka oo soo socda marka wax kasta laga tago kulanka labada qof. Tani ma aha fallaad akhlaaqeed. Waa lacadho ka maqan aqbashada."

Xoogga ka saarista isticmaalka kimikaalyada, farqigaani wuxuu inta badan ka weyn yahay midda laga arko xooggaga noocyada kale ee daawada. Kimikaalyadu ma aysan ahayn kuwo si aan u eegin loo adeegsado galmada - waxay ahaayeen shuruudda ugu horreysay ee lagu sameeyo galmada. Nidaamka neefsadka ma qorin tababar ku saabsan farsamooyinka xorriyadda leh ee galmada, maxaa yeelay fursadaha ay u dhalatay in la helo xorriyo galmo ayaa aysan jirin.

Waxay ula mid tahay waxyaalaha soo socda: waqtiga ugu horreeya ee xorrada ah ee galmada ka dib isticmaalka kimikaalyada, waa meel cusub oo aan la aqoon. Ma aha dib u dhac ahaan ku celinta nooca galmada aad leedahay kahor intii aad isticmaali jirtay kimikaalyada. Dad badan oo ka mid ah kuwa soo ceshadda, ma jirin nooc ay ku celineynayaan galmada oo ay hada ku laabanayaan; habka kimikaalyada ayaa bilaabay waqtiyadii ugu horreeyay ee horumarinta galmada.

5.3 — Dhaqdhaqaaqa Joogtaystay (The Flatline)

THE CENTURION — Xilli oo dareen ka qaba in laga tago si joogto ah, laakiin ma aha.

Buuggu waxa uu ka hadlayaa "xanuunka niyad-jabka": 'Guurista hore waxay dad badan u keentaa xasilooni halkaas oo ay ku jirtay xiiso. Ma jiraan dareen. Ma jiraan dan. Ma jirto raadinta walaalnimada mid kasta.
Xoogga saarka kimikalka, xanuunka niyad-jabku waa wax aad u ba'an—maxaa yeelay nidaamyada dopamine iyo serotonin ee ay ku dhexmareen xooga saarka badan oo soo saara xaalado xiisadeed ayaa hadda hoos udhacay, waxayna maskaxdu joojisay mudo kooban shaqooyinka dareenka galmada ee si joogto ah loo overstimuleeyay.

Waayo-aragnimo aad u xun.	Waa maxay waxa dhab ahaan socda?	Waa maxay su'aasha?
Daryeel la'aan xidhiidhka galmada - waxba kama qaban ama xiiso darrada.	Nidaamka dopamine iyo serotonin ayaa hoos u dhacay; hababka abuurista raaxada ayaa isbeddel ku sameynaya, iyaga oo ka fogeynaya calaamadaha xoogga leh ee shucaaca ah; maskaxda ayaa dib ugu nooleynta dareenka ay leedahay marka laga tago waxyaalaha dabiiciga ah, taasoo la burburiyay muddo sannado ah oo ah isticmaalka kimikaalyada.	Dhaqdhaqaaqa buuggan: ha ku cabsana, ha tijaabina, hana adkaanin. Tani waa xilli, maahane go'aan rasmi ah. Daryeel ka samee dhulkaas — nasasho, jimicsi, cunto, iyo xiriir — asaasiga ay rabitaanku dib u dhisayaan. Xaaladda "flatline" waxay ku dhammaan doontaa. Mudada ayaa kala duwanaanta: 1–3 bilood oo ah isticmaalka koowaad ee maadamado sida methamphetamine iyo caadada galmada; 3–6+ bilood oo ah habab ay ka mid tahay isticmalka joogtahay ee MDMA.
Galmada aan ku jirin xaalad foolxumo waxay u muuqan kartaa mid la'aan, midin, ama aad u adag in laga qaybgalo.	Nidaamka neefsuga waxa laga bartay in dareenka galmada uu la mid yahay xaaladda daawada. Xaaladda daawadu ma jirto. Nidaamka dareenka ayaa weli raadinaya kasharka ay ku astuurantahay. Waddooyinka dabiiciga ah ee dareenka ayaa hadda jira, laakiin aad bay u qunyan yihiin.	Iska dhigi xiriirka shucuuc leh marka hore: Xiriir jireed oo aan ka ahayn mid galmo ah (taabasho, masaajid, qabso). Dib u soo celinta tartiib tartiib ah ee dareenka macaan, laakiin aan ku jirnayn cadaadiska gaar ahaan galmada. Xishoodka galma ayaa inta badan ka dambeeya – taageero caafimaad oo loo baahan yahay laga yaabaa.
Isla marka ribin in la hubiyo haddii shaqadu natiijo soo celisay.	Inanta cabitaanka si loo arko haddii dareenka weli u shaqeeyo, ama si ku kala duwan loo hubiyo calaamado	Joojinta imtixaannada. Imtixaannadu waxay tahay dhibaatada, mana aha caddeymo muujinaya dhibaato.

	muujinaya, waxay keentaa walaal ah oo ka dhistaa nidaamka caafimaadka ee soo ceshadiisa. Imtixaalka kasta wuxuu dib u bilaabaynta dib u dhiciyaa.	Walaaca ay abuurto imtixaannadu ayaa ka horiyeyyey inuu dib u soo laabto dareenka caadiga ah ee xiisaha. Buug-gacmeedku wuxu leeyahay: "Arag, laakiin ha raadin." Calaamadaha muujinaya inay ku soo laabanayaan xiisaha ma aaanayna baahsan inay laga qaato tallaabo degdeg ah.

5.4 — Dib u dhiska Naxariista ee Nafta.

THE CENTURION — Waxaad Baraysaa Waxa Aan Markay Dhaqan Ahayn — Xiriir La'aan.

Buug-yahanu wuxuu leeyahay: "Xiriirka dhabta ah ee jirka oo horay u ahaa mid ku salaysan kimistaanka ayaa loo baahan yahay in dib loo baro ilaa laga bilaabo bilawga. Xirfadaha xiriirka nabadda - sida in la joogo jidhka, in la qaabilo dhibaatada in la arko, iyo in la sii jirayo marka dareenka aad u xoog badan yahay - ayaa laga tagnay. Guurintu ma aha dib ugu noqoshada. Waa bilaw."

Habka caqli-gal ah ee dib u dhiska xiriirka galmada nadiifka ah inta lagu jiro ka soo kabista isticmalka dawooyinka.

- Bilaha 1–3 (xilliga xasilaadda): ma jiraan cadaadis ah in aad la xiriirto dhaqdhaqaaqa galmo. Daryeel ka qaado xiriirka jireed ee aan ku saleysneen galmada, sida taabashada, kululaanshaha, iyo joogitaanka shakhsiyaadka kal idin aamina ah. Nidaamka nefroowga ayaa dib u baranaya in jirrada ay ku noolaan karaan meel u dhow iyadoo aan loo isticmaalin kimikooyin. Tani waa cilmi nafsiga dhab, ma aha wax ka mid ah daawaynta.
- Bilada saddexaad oo waddan (marka rabitaanku dib u bilaabay): bilow waayo-aragnimo jinsiga ah oo yareeya iyo kuwa aan khatarta badanayn. Ma aha waayaheena badan ee shukaansiga, maalmaha badan, iyo dadka badan ee ay ku jirnayd caadada kimseks – haddii ay sii noqoto qayb ka mid ah aqoonsiga jinsiga, waa inay dib u dhismiso iyadoo la isticmaalo hab waxtar leh. Bilow waxa uu nidaamka neefsashadu awoodi karo inuusan ku degdegin.
- Xalaylka galmada: dad badan oo ka mid ah kuwa ka soo kabaya isticmalka kimikalkaha galmada, gaar ahaan kuwa ku isticmaalay kimikalkaha si ay u helaan waayo-aragnimooyin galmo ee ay dareemeen inay suurtagalin lahayd ama xalayl leh marka ay neefsadeen, dib u soo laabista ka fognaanshaha waxay keentaa dib u soo laabista xalaylka. Tani ma aha caddeymo ah in doonistii galmada ee naftooda ay ahayd mid khaldan. Waa caddeymo ah in xalaylku jiray kahor isticmalka kimikalkaha, waxayna u baahan tahay daawayn gaar ah. Daawaynta ku salaysan taageerada LGBTQ+ ayaa ah meesha ugu habboon ee shaqadan loo fulin karo.

- Xaaladda HIV iyo aqoonsiga galmo: Haddii aad leedahay HIV—ma aha daawasho cusub ama mid waqti dheer ah—hawlaha soo kabista galmada waxay inta badan ka kooban yihiin xasilinta damac, iyadoo la iska wada fahmay dhabta caqliyadeed ee U=U. Qof aan laga helin HIV ma awoodo inuu u gudbiyo. Tani way beddesaa sida galmada loo arko—dad badan waxay ka saaraysaa cabsida ay ku qabeen, taas oo sababtay inay sameeyaan waxyaabo khatar ah halkii ay beec ugu jiraan.
- Monogami, non-monogami, iyo bulsho jinsigee: inta badan, isticmaalka kimikaalyada galmada wuxuu dhacdaa meelo gaar ah oo ay leedahay bulshada jinsiga (apps, goobo, shabakado). Guurintu ma awoodo in ay ku xidhn tahay monogamiga ama ka tagnida dhaqamo jinsi gaar ah. Waxay u baahan tahay xiriir nabsi leh oo la leeyahay bulshada jinsiga iyo dhaqamaha ay qofku run ahaansho ugu arko. Bulsho LGBTQ+ oo nabad ku jirta, bulsho jinsigee oo nabad ku jirta, iyo meelo lagu guurayo oo si toos ah u taageera LGBTQ+ ayaa jira waxayna laga heli karaa.

Qeybta 6 - Maareynta Caafimaadka iyo Cudurka HIV ee Guurada Ka Bogsiga.

THE CENTURION — Protokoolka 42 la Fuliyay — Xoogga Amniga shakhsi ahaaneed ee qofka ku jiraya habin ka soo kabashada caadada.

Buug-gacmeedka, Qodobka 42, wuxuu bixiyaa habraaca buuxa ee ka hortagga iyo maareynta HIV. Xaruntaan waxay si gaar ah u khusaysa codsigani xalinta dhibaatooyinka ku dhaca dadka isticmalka kimikaalyada leh.

6.1 — Haddii Aad Tahay Qof La Fillaayo Xanuunka HIV.

- PrEP (Ka hortagga caadada): Haddii aad maanta ku jirto PrEP oo aad ka qayb galayso "chemsex," bilow PrEP kahor intaadan sameyn wax ka qabad ah xidhiidhka galmada. Buug-gacmeedyadu waxay u bixiyaan 'The Pre-Execution Firewall.' Truvada iyo Descovy (kuwa la cabbo maalin walba) iyo Apretude (kuwa lagu shubo, labo bilood hal mar) dhammaantood waxay bixiyaan ka hortag in kabadan 99% oo ka ah HIV marka ay si joogto ah loo isticmaalo. Waxa laga heli karaa dhakhtarkaaga guud, xarunta caafimaadka galmada, ama adeegga HIV.
- PEP (Ka hortagga dhibaatada ka dib marka ay dhacdo): Haddii aad la kulantay fursad laga yaabo inay kugu dhacdo HIV inta lagu jiraa "chemsex", bilaw PEP muddo 72 saacadood gudah. Waa daawadii loo qoondeeyay 28 maalmood. Bilowga hore ee daawada ayaa ka wanaagsan. Weydii cisbitaalka degdeg ama xarunta caafimaadka galmada.
- Imtixaalka caadiga ee HIV: kasta labo bilood oo aad leedahay xiriir galmo. Imtixaanka 4-aad ee noocyada ayaa ka helaya HIV ilaa 18–45 maalmood kadib marka la soo adeego. "Dhaqdaha" ee imtixaanka cusub ma aha "dhaqdaha" ee imtixaanka wayn.
- Cudurka Hepatitis C: Haddii aad isticmaaleysid dawooyin sun ah oo lagu shubo xuub (IV drug use) oo ay ka mid tahay habka "chemsex" - sameyn kasta oo ku saabsan cudurka Hepatitis C laba bilaal oo mar. Cudurka Hepatitis C waa la daweeyaa. Daawada antiviral-yada tooska ah waxay gaaraan natiijooyinka dawoobista ee 8 ilaa 12 bilood inta badan kiisaska. In aad timaado baaritaanka iyo daawaynta ma aha wax adag. Waxa adag waa in aad la kulanto cudurka oo aadan ogaan.

6.2 - Haddii Aad Tahay Qof Leeyahay HIV.

Habka buugga: "Shuuciska HIV-ga leh oo leh heer hoose ee fayras ka mamnuuc ah maayo inuu kala qaado. Fayrasku waxa uu joogaa, laakiin waa mid laga ilaalin karo oo aan ku faafin karin." U=U ma aha istiraatiijiyad dhimista khatarta. Waa xaqiiso cilmi baaris ah oo lagu ogaaday daraasadaha PARTNER iyo PARTNER2, kuwaas oo sannado badan u dabaalay kun oo lammaane oo kala duwan.

- Haddii aad la tahay qof cusub oo laga helay cudurka HIV: La xiriir takhtarka cilmiga HIV-ga ama cisbitaalka HIV-ga isla markaana. In la bilaabo daawaynta hore ee infekshanka ayaa si weyn loo soo jeediyey. Daawayntu waa pilad hal maalin oo ah oo u badan dadka. Dadka ugu badani kuwa daaweynta qaata waxay ku nool yihiin noloshoodii caadiga ahayd.
- Haddii aad horay u lahayd cudurka HIV oo aad ku jirto daaweynta: hubi in heerarka fayrasiga (viral load) ay yihiin zerro ka hor intaad dib ugu bilowdo xiriirka galmada aan la isticmaalin qorsheyaal kale ee ilaalinta. Haddii heerarka fayrasiga aysan hoos u dhicin — tani waa arrin caafimaad oo deggan. La hadal dhakhtartaada HIV si aad uga ogaato sababaha ay ku yeeshay in daaweyntu aysan waxba ka bedelin.
- Chemsex iyo raacitaanka daawada: Chemsex wuxuu si weyn u dhibaa raacitaanka daawada antiviral. In la qabto daawadaha ARTs — xitaa mar un – waxay u ogolaanaysaa fayraska inay dib u soo noqdaan. Haddii chemsex ay ku dhinteen raacitaanka daawada HIV, tani waa wada hadal caafimaad oo lagaga hadli karo bixinta daawada ARTs ee lagu shubayo (Cabenuva, bil kasta ama labo bilood) taasoo ka saaraysa xannuunka qaadista maalin walba.
- Caafimaadka maskaxda iyo HIV: Ogaanshaha HIV, gaar ahaan marka ay la xiriirto ka soo kabashada isticmaalka dawooyinka khatarta ah, waxay keentaa cadaadis nafsadeed oo gaara - shuumo, murugo, iyo cabsi - taasoo u baahan taageero. Dhaqtarka maskaxda ee ku qadarinaya dadka LGBTQ+ ayaa ah meesha ugu habboon ee la siin karo caafimaadka maskaxda. Dad badan oo HIV-ga leh waxay sheegaan in daawaynta iyo U=U ay si weyn u beddeleen fikirkooda ku saabsan ogaanshaha, ka dibna ay noqdeen xaalad joogta ah oo la maamuli karo. Beddelkaas wuxuu jirtaa waana dhab.

Qeybta 7 — Xoogga Saarka Kimikalka — Fahamka iyo Joojinta.

THE CENTURION - Xoogga ayaa ku jira xaaladda guud, ma aha mid ka mid ah dawooyinka gaarka ah.

Cunsurka ku xeelasha ka dhismaha ah waa kala duwan yahay cunsurkan hal-daruugo ah sababtoo ah waxa ay tahay inuu yahay waayo-aragnimada, ma aha daawada. Cunsurun ma awoodo meth gaar ama GHB gaar ama mephedrone gaar, laakiin waa xaaladda chemsex oo dhan: xiisadda galmada, kala bogsashada, xiriirka shucuureed, dareenka ka mid ah, habeenyada (ama maalmaha) ee ku jira wakhti aan caadi ahayn.

Tani waxay ka dhigan tahay in raadinta kimistiga ay leedahay sababo badan oo soo bilaabaya, taas oo ah waxa kala duwan raadinista dawooyinka kale. Waxay ku billowsan kartaa:

* Dareenka galmada (dareenka galmada ayaa noqda dareen kimis).
* Calool xumo (u baahnaanta in la isku daro).
* Codsi gaar ah ama platform.
* Waxtar u gaarka ah ee usbuuca.
* Dhibaato (u baahnaanta in laga baxsado).
* Shabakada bulshadu.
* Xusuusta dadka gaarka ah.

Calool-xumo gaar ah oo la xidhiidha isticmalka kimikooyinka.

Waxaan ka baqayaa in waxyaalahan ay dhacdo.	Waa waxa ay raadinka u tahay.	Waxaan ka baqayaa in waxyaalahan ay dhici karaan.

Xanaano galmo – ilo kasta.	Dhegaha oo baratay in kicin-ka galmada uu la mid yahay isticmalka kimikaalyada, waxay shidayaan wareegga raadinta kimikaalyada marka kicinta galmada ay dhacdo. Rabitaanku waxa uu ku jiraa xaaladda buuxda ee kicinta galmada horay loo isku daray.	Dareysiga galmo ayaa dhab ah. Jawaabta ku tirsan isticmalka kimikaalyada (chemsex) waxay la xiriirtaa tababar, laakiin ma aha mid lagama maarayn karo. Calaamadaha ay kaaga soo baxayaan dareysiga galmo waa inay kaa joojiyaan. La hadal qofka ka caawiyay adigga in aad ka guuradaayo isticmalka kimikaalyada. Dareysiga ayaa ku yaraan doona, mana baahneed inaad isticmalo kimikaalyo si aad uga bogsato. "Flatline" waxay macnaan kartaa in calaamadani aysan jirin qeybaha hore ee ka guurada, laakiin marka ay soo laabto, kala-go'ynta ayaa muhiim u ah.
Codsiga iyo barnaamijyada dijiitalka.	Cusboonaamada sida Grindr, BBRT, iyo kuwa kale waxay ahayd dariiqda ugu weyn ee loo heli karo dadaalada kimikaalka. App-ka laftiisa waa calaamad isku xiran—shaashadda, sawirrada, iyo filashooyinka oo dhan waxay dhaqdhaqaajiyaan wareerka kimikaalka.	Codsiga app-yada si buuxda inta lagu jiro 90 maalmood ugu yaraan. Tani ma aha in laga cararo sida guuldarada — waa hagaajinta jawi (Protocol 05) oo ah dawo. Haddii codsiyada shukaadiska dib loo soo celiyo, waxa ay u baahan yihiin inaysan la midoobin sidii maalmaha ugu horreeya ee ka dib marka habka caafimadda shukaadiska laga helo.
Jimcaha/Sabtiga galinka habeenka (waqtiga shaqada).	Dhegaha tababaran inay filaanayaan dadaal kimiko ah oo dhacaya maalmaha gaar ee usbuuca ayaa soo saari doona calaamada raadinta oo suurtagal ah maalmahaas, xitaa bilado kadib marka lagu jiro hagaajinta.	Qorsheeyo dhammaan Jimcaha iyo Sabtada toddoba bilood ee ugu horreeya ka bogsashada, iyadoo la isticmaalo hawlo caag ah oo xoog leh. Waqtiga ay ku dhalan karto xiisadda (craving) waa in lagu heshaa hawl ka hor inta aadan dareemin. Ha kaaga dhicin ciidanka maalmaha ugu horreeya ee aan qorshe lahayn, waxaadna filaysaa inay xikmaddu kugu caawin doonto.
Calool-xumo iyo kala soocid.	Xidhiidhka iyo dareenka ka helida oo ah kuwa ay kimiseksu bixiso ayaa ahaa mid ka mid ah faa'idooyinka ugu muhiimsan. Kaladuubnimada waxay si toos ah u kicisa raadinta waayo-aragnimadaas oo si joogta ah uga dhamaanaysa.	Xiriirka. Xiriir kasta. Beesha ku takhasustay isticmalka kimikaalyada waxay bixisay dareen ka mid ah iyadoo loo marayo dariiq gaar ah—beesha caafimaadka waxay bixisaa dareenkaas isla markiiba, laakiin dariiq kala duwan. Meelo caafimaad oo taageeraya

		LGBTQ+, kooxaha laga helo 12-ka tallaabo oo u gaar ah dadkaan (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), ama waxa ka mid ah beel kasta oo ka fogeyn isticmalka daawada oo aan ku baahin inay qofku iska dhigo aqoonsiga jinsiga.
Dhibaato ka tirsan shaqada, diidmo, ama xanuun nafsiga ah.	Waxaa jira arrin muhiim ah oo la xidhiidha "chemsex" - sida ay u abuuri karto jawi kala duwan inta lagu jiro dhibaatooyin adag. Tani waxay ka dhigaysa in waayo aragnimo kasta oo xanuun leh ay sababto raadinta waxa uu bixiyaa fursadaas inay laga cararo.	Talaalka 01 (Guryo) oo loogu talagalay dhibaatada degdega ah. Habka neefsiga. Xiriirka daaweynta. Kala soocda ugu weyn: in la isku dayo in la hagaajiyo dhibaatada, mana aha inay laga cararo. Calaamacadaha wax ka qabadka oo xoojinaya toleransiga xaaladaha shucuurta adag waa tallaabada dheer-dheer ee looga hortagayo dhibaatadan.
Dadka ka qayb galaya xafladaha kimikalka.	Dad gaar ah oo ka tirsan shabakadda kimikalka ayaa noqda calaamado isku xidhan — waxay dhaftaan dhammaan xaaladaha. Xiriirka ay la leeyihiin, aragtida dadkan ee baraha bulshada, ama kala kulanka dadkan beeraleyda ayaa sababi kara raadin degdeg ah oo xoog leh.	Shabakada warbaahinta, shaqooyinka xannibaadda iyo dajinta ayaa ah habab ka fogeyn oo muhiim u ah, mana aha wax been abuur ah. Qorshe 08 (dhismeenka bulshadu) wuxuu ku qeexayaa isbeddelka buuxda ee shabakada bulsho ee loo baahan yahay sidii ay u noqon lahayd ka bogsashada isticmalka kimyaanka. Qeyb ka mid ah xiriirada ka tirsan shabakada kimyaanka ayaa laga yaabaa in lagu sii wado degaan nabadeed, laakiin inta badan ma awoodaan in ay ku socdaan marxaladda hore ee ka bogsashada iyadoo ay jirto khatar u ah inay dib isu dhowraan.

QEYBTA JOOJINTA RAADRAADKA KIMIKALKA - HABRAAC 5 DAQIIQO AH.

1. MAGACAABO DHEERTA UU CAADADA U YEELANAYO. Ma aha "Waan doonayaa inaan isticmaalo." Xididdada gaar ah ee caadadu raadinaysaa? Daraawiishka galmada? Dareenka isku xirnaanta? Ka baxsiga? Xiisadda shucuureed? Magacaabista hawshaha waxay beddesha jawaabta ka "iska dhici kaniisida" ilaa "hel wax kale oo u adeegsanaya."
2. Ka baxo jawiga ama platformka. Haddii aad ku jirto app-ka shukaado ama meel laga sugayo, ka bax isla markiiba. Haddii aad guri ku dhex joogtid

maalinta Jimcaha oo adiguba kali ah tahay, isbeddel meesha aad ku jirto. Isbeddelka jawiga jireed iyo mid diigitaalka ayaa ah tallaabada ugu horreysa.

3. NEESASHADA 4-7-8: Labaatan wareeg. Xoogga ku jirka ee raadinta kimikalka ayaa leh qaybaha badan ee naqshadka neeruonka oo isku xiran. Labaatan wareeg, ma aha afar, si loo hirto jawaab kalsaar ah oo wanaagsan.
4. Cuntada NAC, L-THEANINE, iyo MAGNEESIUM. Xoogga kimikaalka nefroowda ee ka dambeeya raadinta waxa ku jira qayb kimia oo si degdeg ah loo xalili karo. Kuwaas waxay yihiin saddexda dheeriyaha ugu muhiimsan ee xaaladda raadin ee saameynta leh.
5. XIRIIR — SI GAAR AH XULASHADA KOOMIDA KA MID AH BEENKA CAAFIMAADKA. Kaliya xulasho ka mid ah beenka caafimaadka. Ma aha xulo socdaal oo kale. Kaliya qof ku fahmaya hagaajinta isticmaalka dawooyinka. Crystal Meth Anonymous, shaqaale caafimaad oo suugaas leh, shaqsi ka tirsan koomida ka faallootinaya ama dhakhtar ku takhasusay hagaajinta isticmaalka dawooyinka.
6. FULAYSA BADHKA DABIICIGA EE XADHDHAADHKA LEH. Waxyaabo dabiici ah oo xoog leh oo bixinaya raaxo xad dhaaf ah—raaxo la mid ah tii ay kimikalku u keenaan. Calaabul kaamil, qabqablaha qabaw, shaqo abuurista, iyo tartanka. Maskaxda "gabarre" waxay u baahan tahay jawaab xoog leh oo la mid ah, mana aha mid fudud.
7. Waa maxay sababtay? Waa waxa ay raadinaysay inuu fuliyo? Waxa aad sameeyay? Sidee ayaa ah xaddiiska rabitaanka? Saddex usbuuc kadib, macluumaadani waxay soo saari doontaa qaab-dhismeenkaaga gaarka ah ee rabitaanka – cabbirrada, sababaha, iyo shaqooyinka – si cad oo aanu qof dibadda ka ahayn u fahmi karin.

Qeybta 8 — Bulshada, Aqoonsiga, iyo Dhirta Ka Helista Xoogsiga.

THE CENTURION - Guurada maanta waxa ay muujinaysaa in caafimadda ay lagama maarayn karto in aad ka tago beeraleydaada; sidaasna waa inay naftaada ku dhisato nolosho cusub.

Waa mid ka mid ah caqabadaha ugu muhiimsan ee soo kabashada isticmalka kimikaalyada: xafladaha chemsex waxay bixiyeen bulsho dhab, dareen ku filnaan, muujinta xaqiiqa ah ee aqoonsiga galmada, iyo saaxiibtinimo dhab ahaan. Ka fogeeyo kimikaalyada iyadoo aan la hagaajin shaqada ay leedahay bulshadu waxay keentaa qatarta - oo qataru waa meesha ugu fiican ee ku noolasha dib u bilowga.

Guurintu ka baxa isticmaalka kimikaalyada galmada kuma ay qaadan karto in laga tago bulshada gays-ka, bisexuals-ka, ama kuwa queer-ka. Ma aysan u baahnayn in la gaaro celibateed. Ma aysan u baahnayn in laga tago aqoonsiga jinsiga ama dhaqdhaqaaqyada galmada ee shaqsi ahaan uu leeyahay ka hor intii ay bilaabmayeen habka isticmaalka kimikaalyada galmada. Waxay u baahan tahay in la dhiso nooc caafimaad ah oo kamid ah hawlaha bulshadu, taasoo ay ku jiraan: isku xirnaanta, dareenka ka helida, muujinta jinsiga, iyo xorriyadda inay ahaadaan shaqsi ahaan – iyadoo laga fulinayo habab aan ku lug lahayn kimikaalyadaas.

Dhismaha Beesha LGBTQ+ ee Ka Fogeynaya Khamriga.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): gaar u sahaminaynta beeyadaha LGBTQ+ ee saameynta ku yeeshay crystal meth, waxayna leedahay xarumo badan magaalooyinka waaweyn. Xoogga isku darka "chemsex" ayaa abuura fahamsi gaar ah oo ay bulshada caafimaadka guud laga yaabo inay ka maqan tahay.
- Kulmiisaha SMART Recovery ee LGBTQ+: badal caqliyad leh oo ka soo horjeeda habka labaatanka tallaabada, waxaana sii kordhay kulmiisooyin u gaar ah bulshada LGBTQ+.
- Adeegyada ka caawinta ku takhasusay isticmalka kimistaanka si xun: Ingiriiska, ururada badan ee caafimadda galmada iyo HIV-ga waxay bixiyaan adeego gaar ah oo loogu talagalay dadka isticmaala kimistaanka si xun. Maraykanka, hay'adaha sida San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York), iyo ururada badan ee caafimadda HIV-ga waxay bixiyaan kaalmo iyo wada hadal ku salaysan macluumaadka ku saabsan isticmalka kimistaanka si xun. Dhakhtarka cilmi baadhiska leh ee ku takhasusay isticmalka kimistaanka si xun ayaa ah xiriirka ugu muhiimsan ee caafimadda inta lagu jiro hababka soo kabashada.
- Meesooyin bulshada ah oo aan ku jirin maadamo: meeyado laga dhago tiray, munaasabado laga dhago tiray ee ka mid ah kooxaha Pride, xulafadii ciyaareed ee LGBTQ+, ururada beeraleyda, fursadaha tababbarka. Dhirta bulshadu ma ay baahna in ay ku jirto maadamo si ay u jiri karto—laakiin nooca laga dhago tiray waxay u baahan tahay in la sameeyo si gooni ah maxaa yeelay way ka yar tahay midka maadama lagu soo uruuriyay.

- Beesha caafimaadka ah oo ah nidaam bulsheed: dad badan oo ku jira hababka ka fogeenka ayaa helaya kooxda ugu dhabta ah ee dad kale oo fahmaya waayo-aragnimada gaarka ah ee ka fogeenka iyo waayo-aragnimada gaarka ah ee ka bogsashada. Xog-warran la wadaagay—ee sida daawadu u dareemayaan, khidmadooda, iyo sida dib u dhiska u yahay—waxaa laga abuuraa xiriir aad u xoogan oo aan kooxaha isticmaalka ama meelaha caafimaad ee guud awoodin inay sameeyaan.

Su'aasha Aqoonsiga.

THE CENTURION — Waa maxayda, mana aha waxa aan sameynayey.

Inta badan, kaf-guurada ka bogsashada isticmalka kimikaalyo si ay u helaan raaxo waxay inta badan ku sameysato khaladaad shakhsi ah: "Haddii aanan aheyn qofka ka qayb gala kulammada, sidee ayaan u noqon karaa xorrin?" Dadkaas oo dhammaan horumaradooda galmo ee naagta ah ay ku dhacday xilligii ay isticmaali jireen kimikaalyo, joojinta isticmalka kumay abuureyn shakhsiyad galmo oo hore jiray; balse waxay u baahan tahay in la abuurto mid cusub.

Xogta ku jirta buuggan: Caafimaadka ma aha in laga tago shakhsiyaddaada. Aqoonsiga jinsiga – sida gay, bi, queer, ama mid kale – maaha isticmaalka kimikaalyo si loo helayo raaxo. In aad ka mid tahay bulshada maahan isticmaalka dawooyinka. Halabaxa, tamarta, iyo doonista xagga xowliga ah ee ay ku jirto maskaxda qofka "warrior" oo u xiisay inuu isticmalo kimikaalyo – taasi ma aha daawada. Waxaa ah astaamo shakhsi ah oo jiray kahor daawada, waana ku jiraan haddii aad doorato inaad ku maalgeliso wax kale oo aan ahayn "session".

Guurintu waa dhisme qidmisa ah oo ku saabsan aqoonsiga galmo iyo bulsho oo aan u baahaneyn isticmaalka dawooyin si loo helo. Dhismo sidan oo kale ayaa laga yaabaa inuu qaato sannado. Ma aha guur ka fogeeya shakhsiyaddaada. Waa ogaanshaha shakhsiyaddaada iyadoo la tirtirey caagga (daawada).

Qeybta 9 — Habka Adeegga Recovery Kernel: Khariidadda Tallaabadaada.

Caawinta ka soo kabashada kimiseexu waa habka ugu xiran ee ku jira taxanahaani. Tilmaanta kasta oo ku saabsan dawooyinka ayaa bixisa faallooyin faahnahe ah oo ku saabsan mid walba. Khariidtan waxay u adeegtaa sidii isku xirka.

Faas	Qorsheyaal.	Waqfiga ugu weyn.	Chemsex waa isticmaalka kaniisadaha iyo dawooyinka kale si loo hagaajiyo dareenka galmada. Waxay u badan tahay in ay dhacdo xarumaha dadka ka qayb gala, sida goobaha sharafta ama xaflada. Dhibaatooyinka Chemsex: * Cunto yareynta iyo nafaqo-dhaanshaha * Daroogada ku xiran * Cudurrada galmada ee faafa (STIs), sida HIV * Dhaawacyo * Dhimasho * Dhibaatooyin maskaxda * Dhibaatooyin dhaqaale Haddii aad ka qayb qaadanayso chemsex, waxaad u baahan tahay caafimaad. Waxaa laga heli karaa caafimaad iyo taageero.
Dhaqdhaqaaqa Caafimaad (maalmaha 0-7).	GHB guide (Qeybta 3); Caawimada caafimaadka ; Xarunta caafimaadka galmada.	Maareynta caafimaadka ku dhaca isticmaalka GHB; tijaabada HIV/caabuqa galmada; daawaynta degdega ah (PEP) haddii loo baahnaado; bilawga ka hortagga HIV (PrEP).	Saacadaha ugu horreeya 72 saac waxay cuskada ku yihiin maareynta caafimaadka ee ka baxa GHB. Wax kasta oo kale ayaa raaca marka khatarta caafimaad ee degdeg ah laga tago. Qiimeynta HIV/caabuqa galmada ayaa *waajib* ah toddobaadka koowaad.
Aasaasida Dabiiga (Maalmaha 1-14).	Tixgallo 07, 09, 17, 18; Buundooyinka dheeraad ee isku xiran (Qaybta 4).	Dhaqdhaqaaqa caafimaadka: * Cunto: * Hydration: * Nolasha: * Magnesium -	NAC iyo magnesium maanta (maalinta koowaad) - waxaan ka shaqaynaynaa saddexda qaybba ilaa inta ay si wadajir ah u socdaan. Tyrosine waxay bilaabanaysaa maalinta 3-5. 5-HTP waxay bilaabmaysa maalinta koowaad

		Maalin 1	(galinka). Qorsheynta ku saabsan saddexda qayb waxay dhameystireysaa labada usbuuc ee ugu horreeya.
Dib u habayn Dhijitaalka iyo Deegaanka (Maalmaha 1-30).	Talaalka 05, Talaalka 08.	Tirtirka barnaamijyada; dib u habaynka shabakadda bulshadu; ka saarista tilmaanta; maareynta xiriirka ku jiray daawashada kimikaalka.	Codsiga ayaa laga baahan yahay in la joojiyo muddo 24 saacadood ah. Ma aha inay dib loo bilaabo marka dambe. Habka shaqada ee isticmaalka kimikaalyada xiliyada raaxaysiga (chemsex) wuxuu u badan yahay in uu ku dhisan yahay qorsheyaal diijitaal, sidaa darro, isbedelka jawi ayaa loo baahan yahay in uu si dhammeystiran uga tarmaansan yahay deegaanka diijitaalka. Tani waxay ahayd mid ka mid ah isbeddelada ugu adag ee dad badan oo ku jiraya qaab-skaalaadka ka bogsiga isticmalka kimikaalyada xiliyada raaxaysiga (chemsex recovery).
Khariidada Jiniiska (Usbuucyadii 1-4)	Qeybta 15 (Buug-gacmeedyada), Qeybta 2 ee hagahaani.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	GABRA2 oo ah heer sare ah ayaa ah natiijo muhiimka ugu badan ee kooxda caafimaadka ee maareynta GHB. COMT Val/Val waxay tilmaameysaa xajmiga daamarka. Xaaladda MTHFR waxay xaqiijinaysaa in 5-MTHF ay tahay mid muhiim ah. SLC6A4 oo ah short/short waxay aqoonsanaysaa profileka sereeniniin ee ugu weyn ee u baahan taageerada ugu xoogga badan ee mefedrone.
Caafimaadka galmada iyo maareynta HIV (wax ka socda).	Tixgalada 42 (Ka hortagga HIV); Qeybta 5 iyo 6 ee buuggan; Xarunta caafimaadka galmada.	Inabaarka PrEP ama daaweynta ART; sahaminta cudurrada galmada ee loo sameeyo saddex bilood oo ah; dib u dhiska xiriirka galmada ee ka fog caadada; hab ku socoshada waqtiyada adag.	Xoogga saarka caafimaadka galmo ayaa soconaya inta lagu jiro muddada soo kabashada—ma aha sidii tallaabo joogto ah laakiin sida dhaqan joogto ah. Imtixaalka cudurrada galmada ee loo sameeyo saddex bilood oo mar ah, in si joogta ah lala soco dawooyinka PrEP ama ART, iyo dib u dhistaanka tartiibka ah ee awoodda galmada ee ka fog caadada ayaa ah dhaqan naagto ah, ma aha tallaabooyin laga qaadayo qeybaha hore ee soo kabashada.
Abaabka Beeraleyda (Usbuucyada 2-12)	Protocol 04, Protocol 08, Protocol 16; CMA ama mid la mid	Bulshada LGBTQ+ ee ka fogaynaya kaniisadaha; taageero ku salaysan fahamsi ka	Beesha ay caadada ka dhigantay isticmaalka kimikaalyada waa in lagu bedelaa — ma aha beys aan xumayn ama mid ka fog, laakiin beys ku dhisan caafimaadka iyo

	ah.	helay habka "chemsex"; xiriirka daa'imiska.	isku xidhka. Tani waa mashruuca ugu muhiimsan ee dheer-dhaqanka ee ka hortagga isticmaalka kimikaalyada waxayna si weyn u saameynta leh guusha muddada dheer.
Aqoonsiga Jinsiga (Bilaha 2-12).	Tixgalada 20, 21, iyo 35S; daawaynta ku salaysan aqbashada dadka LGBTQ+.	Dhismaha aqoonsiga jinsiga; maareynta xishka; horumarinta galmada nadiifnimada; "flatline"-ka iyo sidii loo xasilin lahaa.	Xogta ku saabsan qaab-dhismeedka shaqadan waxa laga heli karaa qaybta 35S ee Buugga Koowaad, oo ah qayb ka mid ah Jilidka Todobaad ee buuggii ugu weyn. Dhakhtarka cilmi baaris leh ee ku takhasusay dadka LGBTQ+ iyo waayo-aragnimada "chemsex" ayaa ah xiriirka caafimaadka ugu muhiimsan inta lagu jiro tan.
Ciyaar dheer (6 bilood ama in ka badan).	Tixgalaada 24, 25, C-28, C-31; Tixgalaada 35S.d.	Dhismaha xoogga badan ee "Warrior"; ujeedka; shaqsiyadda buuxda ee ka fog caadada, galmada, iyo xirmooyinka.	Qofka ku sameeyay nolol cusub ka dib kemsex—oo leh bulsho dhab ah, awood nafaqsi oo nadiif ah, xasilnimo ay u baahan tahay maskaxda qofka jacaylaanka ah, caafimaad HIV oo maareysan, iyo hagaajinta buurna ee jirka—waxay ka duwan yihiin qofka soo gaaray bogga ugu horreeya ee taxanaha. Buuggu waxa uu qayb ahaan loo qoray qofkan.

Ergeyso dambe.

THE CENTURION – Wadaagga, Xiriirka, iyo Dedaalka – Waxay ahaayeen dhab. Jidda laga gaari karo waxaana loo baahan yahay inaysan ahayn dawooyinka.

Qoraalkaani waxaa loogu talagalay J.P., A.C., J.S., G.F., iyo C.O. – kuwaas oo waqtigii ka dhacay kahor inta ay ogaan lahaayeen in waxa ku waday isticmalka jireed ahaa, ma aha daciifnimo. Ka fogeysiga isticmalka kimikalkaha, qoraalkan ayaa leeyahay macniyad gaar ah: cudurrada soo dhacay beelaha LGBTQ+ sanadihii 1980-meeyadii iyo 1990-meeyadii waxay abuurayeen dhaawac halbeeg ah oo wali saameynaya. Kimikalku ma yimaado meel aan waxba ahayn. Waxay yimaadeen xilliga ay ka jirto luminta, shuumiska, caqabadaha, iyo isbeddelka xad-dhaaf ah ee dhaawacu qaar ka mid ah keenin karaa.

Recovery Kernel maaga dhaqdhaqaaqayso inaad mahadnaasato nabad gelyadaada ama inaad yareeyo waxyaabaha daawadu kuu samaynaysay. Waxa ay ku siinaysay wax dhab ah: bulsho, xiriir, isku-dheelli, xorriyad galmo, xoog, dareenka in aad noolaan karto oo aad la mid tahay dunida oo ku sheegtay in beelkaaga uu leeyahay cudur iyo inuu yahay wax aan muhiim ahayn.

Waxa ay Recovery Kernel bixisaa fursad ayadoo ah in dhammaan waxyaalaha dhabta ah ay helaan iyada oo aan la isticmaalin dawooyinka. In xiriirka ay ka dhamaan doonto beeralayda fanka. In isku xidhka uu suuro gali karo xiriir dabiici ah. In xoogga uu ku jiro awooda dabiiciga ah ee shaqsiyaadka. In xorriyadda galmada ay suurtagal tahay – si buuxda, ammaan ah, iyo mid waxtar leh – iyada oo ah galmo fanka ah oo ku salaysan waxaad tahay dhab ahaan, mana aha waxa dawooyinka u ogolaadeen mudo kooban.

Chemsex trinity waxay ahayd qaab dhismeed. Nidaam dawo oo ujeedo leh oo loogu talagalay inuu soo saaro xaalado gaar ah. Guurintu waa dhismaha qaabdhismee kale oo soo saaraa isla xaaladahaas—iyadoo la adeegsanayo habab aan hoos u dhicin nidaamka dopamine, khatar gelin nidaamka GABA, ama halis ku abuulin jirka.

Buuggani waxaa soo diyaariyay injineer. Waxaa laguugu soo bandhigayaa sida qorsheyaal farsamo oo ah. Dhismaha ayaa hadda ku yaal in aad dhisto.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Tixgaal ka hesi buuggan dhamaystiran ee Recovery Kernel oo ku jira dhammaan qeexitaannada laga soo xusay.

⚠ KALA SOCO: TANI MA AYSAN AH INTA CAAFIMAAD.

Sideen looga soo kabo isticmalka kimikaalyada ah iyadoo la adeegsado Recovery Kernel | Xilliga Kaabista Gaarka ah ee Daraasada.